TÉ

TION

UE

Dédié

à Sa Majesté le Shah de Perse.

Traité

d'éducation physique.

Traité d'éducation physique

contenant :

l'escrime à l'épée, le sabre, le bâton, la canne-royale et la natation.

par J. Franqué

professeur d'escrime et de gymnastique.

« Celui qui croit se procurer de la santé en vivant dans l'inaction est aussi peu sensé que celui qui se condamnerait au silence pour perfectionner sa voix. »

— Plutarque —

— 1889 —

Anvers.

Introduction

Le bon air et la bonne nourriture ne suffit pas pour fortifier le corps des enfants, il faut y ajouter différents exercices, exécutés avec les précautions convenables : l'exercice prévient l'engorgement des glandes qui servent aux sécrétions. il prévient la naissance de ces affections nerveuses qui résultent presque toujours de l'inaction et de l'indolence ; il favorise l'excrétion des humeurs viciées qui peuvent engouer les viscères, il donne de l'appétit, il fait trouver agréable la nourriture la plus grossière. Au surplus, la nature elle-même démontre la nécessité de l'exercice pour le développement des organes et l'accroissement du corps ; car dans l'enfance, et jusqu'à l'âge de dix-huit à vingt-ans, les individus ne peuvent guère rester tranquilles, à moins qu'ils ne soient malades.

Parmi les différents exercices compatibles avec nos moeurs actuelles, nous avons la danse, qui donne de la grâce au corps, mais dont je ne parlerai pas, parcequ'elle ne fait partie de mon enseignement ; la

gymnastique, l'escrime et la natation.

Je ne saurais trop recommander, entre autres exercices à faire exécuter par les enfants et même à introduire dans les écoles, les exercices du maniement du bâton et de la canne-royale, ainsi que les marches et les évolutions. Rien n'est plus propre à développer les organes des jeunes gens, à les accoutumer à se tenir droits, à les faire marcher avec fermeté, et à donner de la grâce; et de l'aplomb à tous les mouvements. Sous ce point de vue, les filles même s'en trouveraient bien.

Il faut exercer activement toutes les parties du corps, en répartissant les mouvements d'une manière uniforme entre les deux membres supérieurs, afin de favoriser le développement du thorax en faisant porter les épaules en arrière.

Il n'en est pas de même lorsque, l'un des membres supérieurs ayant à exécuter fréquemment des mouvements étendus, le membre opposé n'y prend aucune part: bientôt le membre exercé acquiert une force et une adresse plus grandes, et plus de volume que celui qui est dans l'inaction. C'est par l'habitude que nous contractons de nous servir plus souvent de la main et du pied droits que ce côté du corps prend communément plus de développement que la gauche, que toutes ses parties sont plus fortes et plus prononcées. Il peut même résulter de cette habitude, chez les jeunes gens et surtout chez les jeunes filles d'une faible constitution, des attitudes et une démarche vicieuses, et souvent la déviation du rachis. Aussi observe-t-on que c'est presque toujours l'épaule droite qui se dessine plus fortement que la gauche, et que c'est presque toujours à droite que se développent les gibbosités.

Il est donc essentiel de ne jamais exercer exclusivement l'un des bras, parconséquent ceux qui feront de l'escrime ou de la canne-royale, devront faire des mouvements étendus du bras gauche avec la massue, afin d'exercer alternativement les deux côtés.

Mais par cela même que le mouvement exclusif d'un membre active son développement, augmente sa force et le fait prédominer sur son congénère, on conçoit facilement que le meilleur moyen de remédier dès le principe aux vices de conformation que nous venons de

signaler est de suspendre tout exercice celui des deux membres qui tend à acquérir cette dangereuse prédominance, et d'exer-cer à son tour celui qui précédemment était moins fort et moins développé. On doit recommander, parséquent aux jeunes personnes dont l'épaule droite devient plus saillante que l'autre, de ne se servir, autant que possible que de la main gauche, et le professeur leur fera exécuter des mouvements de circon-duction étendus et rapides; dans tous les sens. Nul doute que cet exercice souvent répété, et continué ensuite avec les masses, en ayant égard à la force du sujet, ne fasse bientôt cesser un défaut de proportion que les corsets les plus artistement confectionnés ne manqueraient pas d'accroître.

L'escrime, que nous décrivons dans tous ses détailles, est une autre bran-che de la gymnastique qu'il est utile de mettre en pratique pour les jeunes gens, elle donne des attitudes nobles et gracieuses, de la fermeté, de l'as-surance et de l'aplomb, et surtout pour le développement des muscles de la poitrine; ce qui est d'une grande impor-tance pour les personnes menacées de phthisie.

Le même avantage, celui de dé-velopper les muscles de la poitrine se rencontre dans l'exercice de la natation; dont nous avons également décrit les principes. Un grand nombre de mé-decins le conseil comme préservatif de la phthisie pulmonaire.

L'exercice est tellement important à la digestion, qu'un exercice modéré est un second estomac. Quoiqu'il en soit de l'expression, on peut dire que l'exercice est l'ami, le protecteur et l'auxiliaire le plus puissant de l'es-tomac; sans lui, rien de plus rare qu'une bonne et complète digestion. L'estomac est-il vide, l'exercice excite l'appétit, contient-il actuellement des aliments, l'exercice lui communique des secousses qui en favorisent l'élabora-tion et assurent une digestion plus prompte, plus facile et plus parfaite.

D'ailleurs, si l'on adopte la vie frugale et surtout exercée, dont nous

avons exposé les avantages, les maîtres d'éducation physique deviendront les meilleurs médecins, qui ne sont jamais autant nécessaires que parmis des individus bien nourris, menant une vie contemplative, et négligeant entièrement les exercices de corps.

Outre les avantages qu'on retire des exercices que nous venons de recommander pour le développement du corps, et écarter la disposition aux maladies chroniques, les facultés morales ne s'en trouvent pas moins perfectionnées pour le courage, la présence d'esprit et la force d'âme que ces exercices doivent naturellement inspirer aux enfants. Il y à longtemps que l'on à dit que de toutes les passions il n'en est aucune qu'il soit aussi important pour la santé de réprimer de bonne heure que la crainte. C'est avec raison qu'on l'a appelée une passion basse et qui fait perdre à l'homme toute sa dignité en le privant de la faculté de réfléchir, de juger sainement des objets, de prendre un parti dans les occasions difficiles; en un mot, en

lui ôtant toute la prééminence que lui avait accordée la nature sur les autres animaux.

" Le grand courage à dit un écrivain d'une grande autorité, pouvait retarder la mort: ". Je crois jusqu'à un certain point à cette puissance; mais ce n'est que lorsqu'on à de bonne heure fortifié son âme qu'on peut jouir un jour de cette prérogative.

Escrime à l'épée

(ou pointe.)

De l'escrime à l'épée.

De tous les genres d'escrime, celle de l'épée fut toujours la plus belle et la plus utile.

L'escrime est un exercice noble; il inspire à l'homme la prudence, qui fait souvent défaut aux exaltés; c'est le soutien du courage, le ferme appui d'une opinion justement émise.

L'escrime donne de l'assurance devant l'ennemi le plus redoutable: La certitude de votre adresse vous arme d'une confiance que la bravoure seule ne peut vous procurer. En effet, l'intrépidité ne suffit pas contre l'intrépidité; ce n'est plus alors le mépris seul du péril qui peut vous faire triompher, c'est l'adresse unie au talent de porter vos coups avec sûreté et d'écarter ceux de votre

« adversaire » (Chevalier de Chastelain.)

L'escrime à l'épée doit être enseignée avec modération et suivant les dispositions physiques et intellectuelles de l'élève.

Son enseignement doit avoir une marche basée sur la méthode rationnelle ; elle doit être un art d'agrément et en quelque sorte un livre où l'élève puisse lire et comprendre aussi facilement que le maître ; et c'est par une progression bien arrangée, en allant du simple au composé, que les connaissances et les idées se multiplient et que l'on acquiert la régularité qui prête à cet exercice le plus bel ornement.

Bien comprise et renfermé dans les vrais principes, l'exercice doit avoir des formes courtoises, son application simple dans l'explication, sévère dans la démonstration, propre à ouvrir le jugement de l'élève afin de lui donner le goût des armes, et enfin l'union de l'intelligence avec les forces physiques pour faire

naître toutes les qualités précieuses qui en sont le résultat.

Les premiers principes exigent de la part du maître de la patience et du travail ; qu'il passe légèrement sur les petites fautes, afin de ne point fatiguer et embrouiller l'élève par un trop grand nombre d'observations, crainte de le rebuter ; mais il faut passer à autre chose pour y revenir une autre fois ; il ne faut exiger de personne plus que ces moyens ne lui permettent.

Il faut expliquer et démontrer, tout en conservant soi-même les positions que l'on veut faire prendre à l'élève qui, observateur de sa nature, ne manquera pas de fixer les yeux sur les mouvements et les poses de son maître à seule fin de combler la lacune qui pourrait exister dans son esprit, après l'explication.

Par suite de ce mode d'instruction, l'élève pourra devenir fort et beau en salle ; autrement, il tomberait

dans une médiocrité que rien ne pourrait faire disparaître.

Termes employés

On appelle :

La garde. Être en position pour exécuter l'escrime

Joindre l'épée. Sentir le fer de l'adversaire contre le sien.

Engager l'épée. Passer l'épée d'une ligne dans l'autre.

La mesure. La distance exacte qu'il faut entre les champions pour pouvoir se toucher.

La marche. Avancer vers l'adversaire pour gagner la mesure.

Rompre. Reculer devant l'attaque ou la marche de l'adversaire.

Le but. Le point que l'épée doit atteindre.

Se fendre. Doubler à peu près la distance qui sépare les pieds, dans la garde.

Se relever. Étant fendu, reprendre la garde.

L'appel. Frapper le sol du pied droit.

La botte. Le coup que l'on porte.

L'attaque. Prendre l'offensive ou diriger un coup.

Le coup. L'ensemble des mouvements qui composent la botte.

La parade. Parer le coup que porte l'adversaire ou empecher son épée de vous atteindre.

La riposte. Prendre l'offensive immédiatement après une parade.

La liaison. changer de ligne en étendant le bras en marchant, ou en le retirant en rompant.

Coup passé. Coup tiré dans le vide, ou mal dirigé.

Le coulé. Coup porté en faisant filer son épée le long de celle de l'adversaire, sans changer de ligne.

Le dégagement. Coup porté en changeant de ligne, l'épée passant en dessous de celle de l'adversaire.

Le coupé. Coup porté en changeant de ligne, l'épée passant par dessus la pointe de celle de l'adversaire.

La seconde. Coup porté la main tournée en prime sous le bras de l'adversaire.

Le liement. Coup porté dans la même ligne, après que l'épée a contournée tout-à-fait celle de l'adversaire, par une pression continue.

Coup d'arrêt. coup opposé à la marche de l'adversaire.

Couronnement, Le coupé horizontal décrivant un cercle au dessus de la tête et venant se fixer dans le haut des lignes.

Contre-dégagement. Faire un dégagement en même temps que l'adversaire (coup d'arrêt).

Contre-passer. l'épée. Faire un dégagement sur un changement d'épée de l'adversaire (coup de temps).

Coup de temps. Frapper l'ennemi pendant qu'il prépare une botte.

La tierce en dessous. Dégager sous le bras de l'adversaire la main en tierce.

Coup pour coup. Être touchés tous deux.

Changement. changer de ligne sans allonger le bras.

Le tour d'épée. Passer l'épée au-dessus de celle de l'adversaire pour revenir dans la ligne primitive et porter le coup droit.

La botte. Le coup que l'on porte.

L'attaque. Prendre l'offensive ou diriger un coup.

Le coup. L'ensemble des mouvements qui composent la botte.

La parade. Parer le coup que porte l'adversaire ou empêcher son épée de vous atteindre.

La riposte. Prendre l'offensive immédiatement après une parade.

La liaison. changer de ligne en étendant le bras en marchant, ou en le retirant en rompant.

Coup passé. Coup tiré dans le vide, ou mal dirigé.

Le coulé. Coup porté en faisant filer son épée le long de celle de l'adversaire, sans changer de ligne.

Le dégagement. Coup porté en changeant de ligne, l'épée passant en dessous de celle de l'adversaire.

Le coupé. Coup porté en changeant de ligne, l'épée passant par dessus la pointe de celle de l'adversaire.

La seconde. Coup porté la main tournée en prime sous le bras de l'adversaire.

Le liement. Coup porté dans la même ligne, après que l'épée a contournée tout-à-fait celle de l'adversaire, par une pression continue.

Coup d'arrêt. Coup opposé à la marche de l'adversaire.

Couronnement. Le coupé horizontal décrivant un cercle au dessus de la tête et venant se fixer dans le haut des lignes.

allonger le bras.

Le tour d'épée. Passer l'épée au dessus de celle de l'adversaire pour revenir dans la ligne primitive et porter le coup droit.

Le battement. Parade en frappant du fort au faible.

Le froissement. Parade en glissant du faible au fort.

L'opposition. Parade sans choc et sans froissement en portant simplement la poignée dans la ligne opposée.

Une-deux. Abréviation du changement et du dégagement.

Une-deux-trois. Abréviation de deux changements et du dégagement.

Le tac-d'épée. Rendre la riposte dans la même ligne aussitôt après la parade, sans changer de position.

Le tac-au-tac. Riposter après avoir paré une riposte de l'adversaire sans changer de position.

La remise de main. Continuer l'attaque étant fendu.

La reprise de main. Remettre la main sans se relever après un coup manqué.

Retraite du corps. Feindre de se relever en retirant le haut du corps et continuer l'attaque.

Le contre. Parer en changeant de ligne, l'épée joignant celle de l'adversaire pendant le changement ou dégagement.

Le contre et le simple. Changer pour rencontrer l'épée de l'adversaire et revenir à la parade simple.

Le double-contre. Prendre deux fois parade dans la même ligne.

Les deux contres à sens inverse. Prendre la première parade dans un sens, et la seconde dans l'autre sens.

Tromper la parade. Eviter l'épée de l'adversaire en attaquant.

Fausse attaque. C'est feindre d'attaquer par une démonstration quelconque, soit par quelques mouvements d'épée, des jambes ou du corps.

Attaque à l'épée. Ce mouvement consiste dans les battements, les engagements, les menacés, les coulés, les pressions et les froissés.

Aller à l'épée. C'est suivre l'épée adverse dans tous ses mouvements. (c'est un grand défaut).

Tirer avec opposition. C'est se couvrir avec son fer du côté que l'on tire.

Tirer dans le fer. (Défaut très commun aux commençants) c'est tirer dans la ligne où l'adversaire est couvert.

Tirer dans le vide. C'est tirer lorsqu'on est hors de portée.

Se loger. C'est gagner la mesure par finesse, c'est-à-dire s'approcher de l'adversaire sans qu'il s'en apperçoive en avançant le pied gauche, et en masquant ce mouvement par celui d'un menacé, ou d'une attaque à l'épée.

Riposte du tac d'épée. C'est riposter dans le temps que l'adversaire met pour reprendre la garde.

L'apropros. Est une qualité intellectuelle : c'est saisir l'adversaire sur la finale de son mouvement au départ du corps.

La justesse. Est une qualité physique: c'est executer comme il faut, c'est-à-dire d'après les principes.

Plastronner. C'est prendre leçons d'armes, parer les coups du professeur, l'attaquer de coups simples et de coups composés, tromper toutes les parades etc. etc.

Leçons prise à la muette. Lorsque l'élève est assez exercé, le maître lui fait faire la leçon à la muette, ce qui se fait au seul touchér du fer

Le mur. Dégagements tirés successivement par les deux champions avant l'assaut et servant de salut.

L'assaut. Execution des principes de l'escrime par deux tireurs, agissant chacun d'après ses propres combinaisons, ou bien encore, simulacre du combat réel entre deux champions.

La phrase. En escrime, une suite de coups portés et de ripostes ou même de contre-ripostes, celà s'appelle la phrase. Aussitôt le coup reçu on recommence une nouvelle phrase.

Ferrailler ou jeu dur. C'est attaquer à bras racourci, prendre à tout coup tiré le contre ou une infinité de parades, de courir sur son adversaire en se servant de la main gauche, et de crier dans tous ces mouvements, ce qui d'après Lafaugère produit le plus grand scandale dans un assaut.

1ère Partie

Définitions

De l'attaque et de la défense.

L'attaque à l'épée, c'est prendre l'initiative en tirant avec opposition, c'est-à-dire en se couvrant dans la ligne où l'on attaque. L'attaque, en raison de son importance, demande le plus grand soin et l'emploi de la ruse; elle demande également beaucoup de jugement, de présence d'esprit et de sang-froid, car elle a pour but de surprendre l'adversaire et de neutraliser tous ses moyens de défense.

L'attaque à l'épée est franche lorsqu'elle n'est précédée d'aucuns mouvements autres que ceux du poignet ou pressions sur le fer de l'adversaire.

L'attaque à l'épée est faite sur préparation lorsqu'on l'effectue au moment où l'adversaire dispose à porter un coup quelconque dénoncé par un battement, par exemple.

D'après Gomard, l'attaque qui offre le plus de sécurité est celle que l'on fait sur un tireur qui marche.

On attaque de pied ferme ou en marchant; dans l'un ou l'autre cas il faut s'assurer de l'épée ennemie, la sentir constamment, d'autant plus qu'il est dit dans les règles de l'escrime que l'épée doit avoir pour conducteur l'épée de l'adversaire.

La défense. est le mouvement qui consiste à parer d'abord et à riposter ensuite à l'attaque de l'adversaire.

C'est donc la parade qui constitue la défense; elle est la partie la plus essentielle des armes, et cependant c'est elle que l'on voit le plus négliger dans nos salles.

Toutes les parades doivent être sèches et vives; l'épée doit s'écarter le moins possible de la ligne qui couvre le tireur. A cet effet le poignet doit se mouvoir presque sur lui-même, c'est-à-dire, sans que le bras change de position ou prenne part au mouvement du poignet.

C'est au professeur à tenir la main à ce que l'élève s'observe dans les mouvements de défense. et une fois qu'il

sera bien affermi dans la formation des parades on l'amène à tirer avec vivacité, en faisant mouvoir les jointures de toutes les parties du corps comme des ressorts, et à se mettre en garde avec la même vivacité afin d'être en état de parer en cas de riposte ou de redoublement.

Des feintes.

Faire une feinte, c'est marquer le dessein de tirer d'un côté et exécuter le coup de l'autre. La feinte sert à connaître le jeu de l'adversaire pour tromper sa parade.

Pour faire les feintes avec facilité, il faut avoir la main moyenne, c'est-à-dire, entre quarte et tierce, car cette position vous procure l'avantage de passer vivement à toutes les autres positions et d'arriver à la finale avec la main plus particulièrement tournée de quarte que de tierce, lorsque les feintes sont tirées dans le haut des lignes.

L'escrime comprend une feinte pour chaque coup: feinte de coup droit; de

dégagement, de une-deux, de coupé, de seconde etc :

Ce n'est jamais par de grands mouvements du corps, ou de la pointe qu'on peut forcer son adversaire à précipiter sa défense, mais en tenant la pointe ferme et droite au corps et en recherchant l'épée de son adversaire avec le mouvement seul du poignet.

On doit autant que possible faire les feintes en mesure, afin d'être en état de porter plus vivement la pointe au corps.

Des coups composés.

Les coups composés sont ceux qui sont précédés d'une ou de plusieurs feintes, sans toutefois en faire jamais au-delà de trois, car on serait exposé alors aux coups de temps.

Les coups composés tournent quelquefois contre ceux qui les emploient.

Les coups simples, avec le secours d'une attaque à l'épée, présentent presque toujours quelque avantage.

Coup d'arrêt

Le coup d'arrêt est un coup pris sur une marche, ou qui empêche le coup de l'adversaire d'arriver au corps.

Si un tireur marche sans se couvrir de son fer, il laisse un jour qui appelle le coup droit au corps ; c'est là le coup d'arrêt. Si en marchant, le tireur serre le fer, une pointe légère passe du côté opposé à la pression.

Ainsi le coup d'arrêt est sûr quand il est pris au moment où l'adversaire lève le pied pour commencer son attaque ou pour commencer sa marche.

Pris un instant trop tard, il rendre dans la catégorie des coups de temps de pied ferme ; en un mot, le coup de temps exige l'opposition, le coup d'arrêt n'en à pas besoin, puisqu'il arrive avant la détermination du coups

De la retraite de corps.

La retraite de corps s'emploie pour

tromper l'adversaire dans son attaque.

Pour cela il faut porter le corps le plus en arrière possible en tendant complètement la jambe droite et en ployant la gauche; de manière à conserver l'aplomb du corps. Prendre en même temps parade et riposte en portant vivement le haut du corps en avant en allongeant le bras droit de toute sa longueur.

On fait pareillement la retraite étant fendu, en retirant le bras retirer le haut du corps, pour revenir frapper son adversaire. (reprise avec retraite de corps.)

Sur les gauchers.

C'est à tort que beaucoup de personnes prétendent que les gauchers sont les meilleurs tireurs; si un droitier éprouve plus de difficulté à tirer avec un gaucher, c'est qu'il se trouve en face d'une exception tandis que le gaucher est dans son état normal; mettez ce dernier en présence d'un gaucher comme

lui, et il se trouvera tout aussi embarrassé: Le manque d'habitude est la seule raison à faire valoir: —

J'ajouterai même que généralement le droitier sera plus fort tireur, parcequ'il est une foule de choses que l'homme ne fait et ne peut faire que de la main droite, d'où l'on doit conclure que le gaucher aura moins de souplesse et de dextérité dans la main gauche.

De l'engagement et du double-engagement.

L'engagement, c'est joindre l'épée de l'adversaire dans les deux lignes hautes dites de quarte (à gauche) et de tierce (à droite). La pointe à hauteur de la figure de l'adversaire.

Il faut passer votre épée d'une ligne à l'autre en joignant celle de l'adversaire soit de pied ferme, soit en marchant.

L'engagement demande autant de légèreté que de justesse; il est nécessaire pour agir dans les quatre lignes : dedans et dehors haut; dedans et dehors bas.

La hauteur du poignet doit varier selon la taille des combattants, car si l'un est grand et l'autre petit, il faut nécessairement que le premier baisse son poignet et que le second élève le sien plus qu'à la garde ordinaire, pour pouvoir tous deux diriger leurs coups avantageusement.

Le double-engagement. consiste à former de suite l'engagement dans les deux lignes hautes; il se fait quelquefois de pied ferme, mais, surtout dans la marche, car il rend l'attaque de l'adversaire difficile.

Du contre et du double-contre.

Le contre est une parade circulaire qui a pour but de ramener l'épée de l'adversaire dans votre ligne d'engagement quelle que soit la ligne où l'attaque ait été exécutée. Il coupe deux lignes; chaque parade a son contre.

Cette parade se forme par la pointe décrivant une ellipse en passant par dessous la lame de l'adversaire, au moyen de la rotation de la main sur son poignet, et revenant, après son parcours au point où l'on était en garde et où l'on doit être couvert à la fin du mouvement.

Exemple :

Engagez l'épée de tierce; je vous tire un dégagement dans les armes, si,

après votre parade circulaire vous vous retrouvez en tierce, vous parez le contre de tierce.

Il sera de même dans un engage-ment d'épée en quarte.

Le double-contre, c'est exécuter deux fois le contre, sur le double-engagement.

Explication des lignes.

Le tronc ou le buste.

Lignes hautes.

	2.	1.	
Côté droit	Le haut du dehors.	Le haut du dedans.	Coté gauche
	Le bas du dehors.	Le bas du dedans.	

Lignes basses.

Les lignes

On reconnait en escrime deux lignes principales : la ligne du dedans, et la ligne du dehors.

1.— **La ligne du dedans, ou ligne de quarte**, occupe toute la partie gauche de l'épée, c'est-à-dire que l'on se trouve en quarte lorsqu'on à le fer de l'adversaire

à la gauche du sien

2. — **La ligne de dehors ou ligne de tierce.** occupe toute la partie droite de l'épée c'est-à-dire que l'on se trouve en tierce lorsqu'on a l'épée de l'adversaire à sa droite de quelque manière que la main soit tournée.

Chacune de ces deux lignes est coupée par deux autres lignes qui occupent le dessus et le dessous de l'épée, et qu'on nomme le haut et le bas du corps. Il résulte donc qu'il y a quatre parties bien distinctes : le haut et le bas du dehors, et le haut et le bas du dedans.

Dans chacune de ces parties, on peut porter deux coups différents, savoir :

Le haut du dehors	Le haut du dedans
Sixte et tierce	Quarte et quinte
Le bas du dehors	**Le bas du dedans.**
Seconde et octave	Prime et Septime (demi-cercle).

Il y a autant de coups que de parades,

et si variés que soient les coups, ils ne sont autres que le coup droit et le dégagement combinés selon les parades de l'adversaire.

Ils ne dépassent jamais l'octave, nous avons donc :

Prime. Seconde, tierce, quarte.
Quinte, sixte, Septime, octave.

Quatre se tirent dans la ligne de dedans, ce sont :

La prime, la seconde, la quinte et la septime.

Quatre se tirent dans la ligne du dehors, ce sont :

La seconde, la tierce, la sixte et l'octave.

Quatre se tirent dans les lignes du haut, ce sont :

La tierce, la quarte, la quinte et la sixte.

Quatre se tirent dans les lignes du bas, ce sont :

La prime, la seconde, la septime et l'octave.

Quatre se font la main tournée de quarte, ce sont.

La quarte, la sixte, la septime et l'octave.

Quatre se font la main tournée de tierce, ce sont.

La prime, la seconde, la tierce et la quinte.

Ligne d'opposition.

L'opposition ou se couvrir, c'est tenir la pointe de l'épée adverse hors de la direction du corps, pour se garantir du coup droit; quelle que soit la position dans laquelle on se trouve.

On se couvre soit à droite, soit à gauche, soit dessus, soit dessous.

Le maître fera comprendre à l'élève, que pour former sa ligne d'opposition, il doit agir du poignet sans que la main cède, à seule fin que la pointe soit dans la direction du bras et toujours par conséquent à hauteur du buste de l'adversaire.

Il faut donc : 1°. écarter suffisamment la lame adverse de votre corps, sans vous laisser entraîner hors des limides; 2°. se trouver après l'opposition dans la direction de la pointe au corps pour

déterminer vivement la riposte.

Puisque nous parlons de l'opposition comme parade, nous en profiteront pour remarquer que dans l'attaque, ou bien lorsqu'on porte un coup, le coude doit être rentré un peu en dedans et ne pivoter que du poignet et de la saignée pour obtenir des mouvements fins et rapides, car si on roidissait le bras, on indiquerait son mouvement à l'adversaire.

Explication des bottes de pied ferme.

Coup droit.

L'escrime ne connaît que le coup droit ou d'estoc ; ainsi on tire droit dans la ligne où l'on est engagé, ou en dégageant, comme on tire droit en prime, en seconde, en octave, en doublé etc. etc :

C'est le premier coup que l'on doit enseigner à l'élève : son importance est grande, car dans un assaut, c'est le coup le plus simple, le plus beau et en même temps le plus difficile ; aussi faut-il l'enseigner le plus méthodiquement possible.

Il faut faire le coup droit en prenant l'opposition à la hauteur convenable, de manière à porter le fort de votre épée dans le faible de l'épée adverse et ne jamais prendre l'épée ennemie pour le point d'appui, mais pour le conducteur de la sienne, c'est-à-dire, l'effleurer en tirant, ou comme disait nos anciens maîtres, en caressant la lame.

Dans la riposte le coup droit est l'âme

de la riposte.

Le dégagement.

Il faut décrire avec la pointe de son épée un très-petit cercle par dessous la lame adverse, pour la faire passer par un mouvement subtil du pouce et des doigts du côté opposé où elle était engagée.

Il y a deux sortes de dégagements, savoir : le dégagement franc et le dégagement forcé.

Le dégagement franc, se fait d'emblée, main moyenne ; sauf à prendre la main de quarte ou de tierce pour former l'opposition aussitôt qu'elon à changé de ligne.

Le dégagement forcé, est celui par lequel votre adversaire écarte votre pointe de la ligne du corps. Il faut comprendre ce que veut l'adversaire dans ce cas, et le tromper.

Le dégagement peut également se faire après une parade pour tromper l'adversaire au moment où il se relève.

Il se fait comme l'engagement de pied ferme, en marchant et en rompant, mais très-serré.

Le coup droit et le dégagement sont les seules, d'après Lhomandie, qui puisse être appelés simples, parcequ'il n'est pas au pouvoir d'un tireur d'empêcher son adversaire de les faire, soit qu'il touche ou ne touche pas.

Coupé

Le coupé est un dégagement par la pointe. Il s'exécute en retirant son épée vers la tête et en glissant le long de la lame adverse ; la replacer vivement dans l'autre ligne en allongeant le bras et se fendre en tenant l'opposition.

Il a, comme le dégagement ordinaire, ses une-deux et ses une-deux-trois.

Coup de seconde

Étant engagé dans la ligne du dedans, vous tournez la main en quarte, ensuite vous levez vivement la pointe et vous la faites passer sans interruption près et tout le long du corps, en tournant la main de prime, et vous dirigez

la pointe dans le bas de la ligne du dedans, avec élévation et opposition.

En tierce le mouvement s'exécute de la même façon, à l'exception que vous laissez tomber la pointe de votre épée sous le bras de l'adversaire, en tenant la main prime, et diriger votre pointe dans la ligne du dehors avec élévation et opposition.

Tour d'épée.

Le tour d'épée est un coup porté dans le haut de la ligne où l'épée se trouve engagée. Il faut feindre de tirer droit, lever rapidement la pointe en faisant passer votre épée sans interruption par dessus celle de l'adversaire, et ensuite par dessous son bras, et vous terminez en dirigeant la pointe de la votre dans le haut de la ligne avec élévation et opposition.

Liement

C'est le tour d'épée en exerçant une
pression continue sur l'épée de l'adversaire.

Il faut lever une idée le poignet et
la pointe de votre fleuret, en le retirant
assez pour que le fort gagne le faible
de celui de l'adversaire, sans interrup-
-tion vous faites faire à votre épée un
tour en entraînant la sienne par une
pression continuelle, en avançant pro-
-gressivement le bras, et vous dirigez la
pointe dans le haut de la ligne, avec
élévation et opposition du poignet.

Une-deux

C'est une attaque composée de deux
dégagements ; le premier est une feinte
exécutée à bras tendu, la pointe me-
-naçante, un peu au dessus du talon
de la lame adverse, la main légère-
-ment tournée les ongles en dessus.

Le deuxième dégagement qui déter-
-mine l'attaque, sur le simple mouve-
-ment du poignet de l'adversaire pour

venir à l'opposition, s'exécute le bras
restant tendu, par une pression des doigts
et l'élévation du poignet.

Une-deux-trois

C'est une attaque composée de trois
dégagements dont les deux premiers sont
des feintes.

Le deuxième dégagement ainsi que
le troisième déterminant le coup de bou-
-ton, c'est-à-dire la finale, doivent être
précipités, ce mouvement d'attaque s'exé-
-cute en mettant un léger temps d'arrêt
à la première feinte.

Tromper le contre
(ou doubler.)

C'est répéter deux fois le même déga-
-gement en ayant soin de feinter le pre-
-mier, et sur la prise du contre de la
part de l'adversaire, dégager franche-
-ment au deuxième, enfin d'entraîner
l'adversaire à répéter dans son trouble,
deux fois de suite la même parade.

Les professeurs n'oublieront pas de prévenir l'élève qu'afin de se mettre à l'abri d'une pareille surprise, ils auront pour principe de ne pas prendre deux fois de suite la même parade et, dans ce cas, prendre le simple après le contre, en saisissant la finale de l'attaque.

Tromper le double contre

C'est répéter trois fois le même dégagement en ayant soin de feinter les deux premiers et, sur la prise du double-contre de la part de l'adversaire, dégager vivement au troisième.

Doubler et dégager.

C'est répéter deux fois le même dégagement dans un sens, et dégager dans l'autre sens, en ayant soin de feinter les deux premiers et, sur la prise du contre et du simple de la part de l'adversaire, dégager franchement au troisième, avec la plus grande vitesse possible avec élévation et opposition du poignet.

Doubler et dédoubler

C'est exécuter deux dégagements dans un sens, et deux dégagements dans l'autre sens, en ayant soin de feinter les deux premiers et, sur la prise du contre et du simple de la part de l'adversaire, doubler vivement dans l'autre sens, et tirer dans le haut de la ligne avec élévation et opposition.

Une-deux-tromper.

C'est exécuter deux dégagements et un tour d'épée, en ayant soin de feinter les deux premiers mouvements et, sur la prise de deux oppositions simples, ou d'un contre et d'une opposition de la part de l'adversaire, couper ou dégager vivement au troisième, avec élévation et opposition.

Observations. Ce coupé est dangereux comme coup d'attaque, car l'adversaire a toutes les facilités pour

parer, soit enfin par la septime, soit par le coup droit, soit enfin par la prime.

Il est prudent de ne s'en servir qu'en riposte, c'est-à-dire lorsque votre adversaire se lève sur le coup que vous avez paré afin d'éviter le danger du coup pour coup qu'aurait lieu quelquefois si vous faisiez un coupé d'attaque.

Il faut donc pour toutes ces raisons faire le coupé sur pointe après la parade.

Formation des parades principales.

Nous avons fait connaître en parlant des lignes, que l'on peut porter un coup d'épée de huit manière différentes ; de là huit coups d'épée et huit parades simples.

Nous allons les expliquer :

Il y a deux parades principales : la quarte et la tierce.

Toutes les autres dérivent de ces deux-là.

Ainsi par la quarte, nous avons :
La sixte, la septime, et l'octave.

Par la tierce, nous avons :
La quinte, la seconde, et la prime.

Il y a donc huit parades, et nous allons en expliquer la formation, nous allons forcément reconnaître une corrélation entre les mouvements d'attaque et les mouvements de parades, et cela par la position de la main et la direction des bras, et conséquemment de la pointe.

Prime.

Elle se forme la main en tierce et à la hauteur du front, le pouce en dessous, le bras un peu ployé, la pointe un peu baissé, tenir la lame de l'adversaire à la hauteur du front. C'est la parade la plus naturelle.

Nous avons ensuite la <u>prime-volante</u> qui consiste à riposter immédiatement dans la ligne basse après avoir paré à la hauteur du front.

Jadis on l'appelait aussi prime-seconde.

Seconde.

Cette parade se forme aussi avec la main de tierce, à la hauteur du sein, la pointe dans la direction du dehors de l'adversaire.

La parade de seconde se prend très-bien après celle de prime ; quand celle-ci est trompée, c'est le chemin le plus court.

Tierce.

Cette parade couvre la partie laissée sans défense par la seconde.

Elle se forme la main à hauteur du sein les ongles un peu en dessous. La pointe à hauteur de l'oeil de l'adversaire, le bras un peu raccourci, opposer l'angle inférieur du fleuret.

Elle garantit le haut du dehors.

Quarte

Elle garantit le haut du dedans. Elle se forme la main à hauteur du sein, les ongles en dessous, la pointe à la hauteur de l'oeil de l'adversaire : opposer l'angle inférieur du fleuret.

Cette parade couvre ou défend l'espace laissée à découvert par la parade de tierce.

Cette position de quarte et de tierce n'est sujette à aucun désarmement, attendu que la pointe de l'épée se trouve plus haut que le poignet, et la main tournée de manière à supporter la parade la plus forte.

Quinte.

Elle garantit le bas du dedans. Elle se forme avec la main basse et en tierce fortement prononcée, le fer placé parallèlement au sol et en travers du corps.

On a imaginé, la quinte pour couvrir ou fermer la ligne du dessous, après avoir paré quarte.

Pour riposter, il faut sans quitter le fer de l'adversaire, tourner la main en quarte et porter le coup droit dans cette position.

Sixte.

Comme la parade de tierce, elle sert à couvrir le haut du dehors, laissé à découvert par la quinte.

Elle se forme à droite, la main à hauteur de l'épaule légèrement tournée de quarte, la pointe à hauteur de l'oeil de l'adversaire.

Septime (ou demi-cercle).

Par suite de la parade de sixte, le

le haut et le bas du dedans étant découvert, on emploie le demi-cercle.

Cette parade se forme avec la main de quarte, le poignet à hauteur du menton, la saignée déployée la pointe dirigée sous le sein de l'adversaire.

C'est à tort que quelques professeurs l'enseignent la main à hauteur du sein.

Octave

Cette parade en tout pareille à la septime, se prend en dehors, c'est-à-dire de droite à gauche, afin de parer les coups que l'on porterait en trompant le demi-cercle.

L'octave et le demi-cercle réunis forment une ellipse.

Voila donc nos huit parades simples autrement dit : une parade pour chaque coup qui porte son nom.

Chacune de ces parades ont leur contre et leur double-contre.

Le professeur en fera l'objet d'une leçon particulière et aidera l'élève à faire les parades par suite du placement ou de la direction de leur épée et sans le faire riposter afin que son attention soit porté entièrement sur la manière de former ses parades ; le professeur n'oubliera jamais d'expliquer et de démontrer avant de les faire exécuter.

Le lecteur a dû remarquer que la quarte et la sixte sont identiquement les mêmes, seulement la sixte se prend sur les armes et la quarte se prend dans les armes.

Nous en dirons autant de la tierce et de la quinte : la tierce se prend sur les armes, et la quinte se prend dans les armes ; de même pour la septime et l'octave : la septime se prend dans le bas du dedans et l'octave dans le bas du dehors, enfin la prime se prend dans le bas du dedans et la seconde dans le bas du dehors.

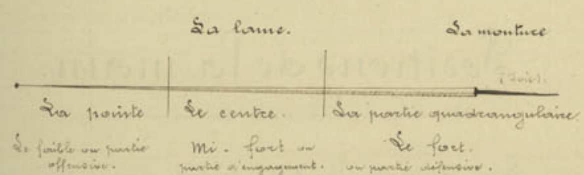
Observations. Quoique pouvant être en garde dans une infinité de positions différentes, il y en a cependant une qui est plus commode et plus sûre que toutes les autres ; c'est de tourner la main de **quarte**, dans celle du dehors, et de **tierce**, dans celle du dedans, en sentant toujours celle de l'adversaire, de manière à être garanti dans la ligne de l'engagement, de telle sorte qu'on n'ait plus besoin de prêter son attention qu'à l'autre ligne ; en sentant l'épée de l'adversaire, on s'apperçoit à l'instant même, lorsqu'il change de ligne ; tandis que si l'on ne couvrait pas l'une des deux lignes on serait incertain de l'endroit où l'adversaire va diriger son épée, et par conséquent de l'endroit où l'on doit aller à la parade.

Cette position est d'autant plus avantageuse, que les feintes, les attaques, et les parades se trouvent plus faciles à exécuter et produisent plus de réussite dans les coups comme dans la parade.
(quarte et tierce volantes.)

2e Partie
Notions préliminaires Du fleuret.

L'épée de salle (ou fleuret, fut inventé sous le règne de Néron) est divisée en deux parties :

La monture et la lame.



C'est donc avec la pointe que l'on attaque, c'est au commencement du demi-fort que l'on croise le fer et c'est avec le fort que l'on pare.

Note : La lame no 4. est celle qui convient le mieux pour la leçon et l'assaut. — Il ne faut pas se servir de lames trop minces ou faibles à la pointe, parce qu'elles ont le défaut de fouetter

Manière de tenir le fleuret.

L'épée de salle ou fleuret sera placé dans la main de la manière suivante :

Le pouce sans être engagé dans la garde et le premier doigt doivent seuls tenir la poignée ; le doigt du milieu la touche à peine pour la maintenir sous le gras du pouce, et pour conduire facilement la pointe : les deux derniers doigts sont à peine fermés.

Positions de la main.

Les trois positions de la main sont :

La quarte, la tierce et la moyenne.

La main de **quarte**, c'est la position de la main les ongles en dessus ou le dos de la main en dessous (supination).

La main de **tierce**, c'est la position de la main, les ongles en dessous ou le dos de la main au dessus. (pronation).

La main **moyenne**, c'est celle qui doit toujours être prise dès la mise en garde ou

le croisement du fer, elle est à demi moyenne et demi-tierce.

Toutes les parades se forment soit en main de quarte, soit en main de tierce, en partant ou en passant par la main moyenne, c'est-à-dire, que dans toutes les rencontres d'épée, la main se trouve placée, ou les ongles en dessus ou les ongles en dessous.

La garde.

C'est prendre l'attitude qui est reconnue la plus certaine pour attaquer et se défendre, en se couvrant dans la ligne que l'adversaire a prise.

1er Mouvement. Se placer sur la planche les talons joints, les pieds en équerre, les jarrets tendus, le corps droit, les épaules effacées, la tête droite et tournée aux deux tiers dans la direction de l'adversaire, le bras gauche allongé, le long de la cuisse gauche, le bras droit allongé, la main droite tenant l'épée les ongles en dessus.

2e Mouvement. Placer le bras droit un peu ployé, la main à hauteur du sein, le coude un peu détaché du corps sans s'en écarter, le pouce en dessus, la pointe du fleuret à hauteur de la tête, le bras gauche moelleusement arrondi en arrière, la main gauche à hauteur du sommet de la tête et reposant sur les muscles du poignet ; porter en même temps le

pied droit en avant, à une distance égale mesurée de longueur du genou à la cheville du pied, les pieds restant en équerre et les talons sur la même ligne, les genoux bien ouverts, le corps reposant sur les deux hanches, la tête droite et placée dans la direction de l'adversaire, le genou droit perpendiculaire à la cheville du pied, et le genou gauche perpendiculaire à la pointe du pied gauche, le corps presque de profil.

Nous citerons, pour l'ensemble des mouvements, les vers ci-après du précieux traité d'escrime par Lhomandie :

« Un angle droit, d'abord, est formé par vos pieds,
Et quand de vos jarrets les ressorts sont pliés,
Séparez vos talons par un faible intervalle,
Et que l'air soit frappé du bruit de la sandale.
Cependant, avec grâce, les deux bras arrondis
Moelleusement à l'œil déploient leurs plis,
Le gauche, en s'effaçant, donne au corps de la grâce,
Le droit offre au rival un fer qui le menace. »

Observations. Un grand nombre de jeunes gens partant de leur travail à leur table d'étude se tiennent mal, le professeur doit avoir l'attention de corriger ce défaut en leur renversant doucement la tête, la faisant tourner à droite et à gauche par un mouvement toujours forcé, afin d'assouplir les muscles du cou, et ces jeunes gens finiront par tenir la tête avec grâce et d'un air dégagé.

Le développement.

Le développement (déploiement ou extension) c'est l'action de se fendre.

1er Mouvement. Déployer vivement le bras droit, la main à hauteur du bas de la tête, la pointe un peu plus basse que la main, fléchir légèrement les jarrets pour abaisser le corps, et diminuer d'autant la surface exposé, sans que le tronc fasse le moindre mouvement.

2e Mouvement. Le pied gauche presse la planche, le jarret gauche se tend vivement en poussant le pied droit en avant et en lui faisant raser le sol ; en même temps que le pied droit ; le bras gauche tombe le long et près de la cuisse gauche, la main ouverte et un peu détachée de la cuisse le pouce en dessus ; le corps doit suivre le mouvement de la jambe droite et obéir à l'impulsion, sans se pencher en avant, autant qu'il est possible. A la fin du développement, le bras restant déployé, la main droite doit rester à hauteur du bas de la tête.

Se relever.

Se relever, c'est se mettre en garde après le coup porté, en tenant l'épée droit devant soi, afin de connaître où se dirige la riposte, si toutefois elle n'a pas été donnée aussitôt que la parade.

Un mouvement. Plier le jarret gauche de façon à rapporter en écrasant un peu les jarrets, le pied droit à distance de garde, le bras gauche reprenant sa position première, c'est-à-dire s'arrondissant derrière la tête, en même temps que le bras droit se replace en retirant le coude vers le corps, la main à hauteur du sein et la pointe à hauteur de la tête.

Il faut empêcher le corps de partir trop tôt ; c'est un défaut des plus difficiles à vaincre.

La main doit toujours précéder le mouvement du départ du corps, par une vive tension de la saignée, la pointe du fleuret restant toujours libre et indépendante.

Lorsque la main est arrivée à son

degré de hauteur on ne doit tenir le fleuret que des trois premiers doigts.

Dans la position à fond, l'élève déployera complètement les ressorts du jarret gauche qui pousse en avant la jambe, le genou droit restant toujours perpendiculaire à la cheville du pied.

Marcher et rompre

Marcher. C'est se rapprocher de l'adversaire, autrement dit, c'est se mettre à portée de le toucher en faisant un pas en avant, et en faisant régulièrement le pied gauche dans le mouvement du pied droit en maintenant une distance de deux semelles.

Rompre. C'est le sens inverse de la marche ; on porte le pied gauche en arrière par un mouvement plus accentué, en conservant la distance de deux semelles entre les deux talons ; ces mouvements doivent se faire à petits pas sans déranger la position du corps.

Dans la marche en avant l'élève

avoir soin de ne pas enlever le haut du corps, à rompre sans le porter en avant. Il tournera la main de quarte ou de tierce chaque fois qu'il marche ou qu'il recule.

Il faut exécuter les mouvements de marcher et de rompre avec beaucoup de prudence ; ils doivent être faits avec une subtilité telle qu'ils paraissent faits d'un seul temps quoiqu'ils en aient deux.

Le mouvement de marcher et de rompre doit toujours terminer la leçon, afin que son application soit facile et naturelle à l'élève.

De l'appel.

Faire un appel, c'est frapper vivement la planche du pied de devant ; il a surtout pour but d'ébranler son adversaire, afin de profiter de son désordre et tirer parti d'un moment favorable pour l'attaquer.

On le fait encore pour s'assurer si

l'on est bien affermi dans la garde. L'appel doit se faire de pied ferme. Cependant d'après Gomard, l'appel peut se faire en marchant ; mais après l'engagement, il accompagne ordinairement le menacé ou toute autre démonstration d'attaque à laquelle on veut donner plus de vérité.

Les professeurs les feront exécuter souvent dans les leçons, pour s'assurer que le corps de l'élève est bien assis sur la partie gauche et le forcer à s'y placer s'il n'y était plus. Dans ce cas, le professeur atteindra son but en demandant un double appel, qui s'exécute en frappant la planche de toute la semelle, sans trop l'élever.

Rassembler.

On rassemble en avant, en développant le bras droit devant soi, les ongles en dessus, la pointe de l'épée à hauteur de la tête, en laissant tomber le bras gauche le long de la cuisse gauche, en rapportant le talon gauche contre le talon droit, les pieds en équerre, le jarret

tendu et laisser retomber le bras droit dans la position du 1er mouvement de la garde.

On rassemble en arrière, par les mêmes mouvements que pour rassembler en avant, avec cette seule différence que le talon droit vient se placer contre le talon gauche.

Repos.

Il est de l'attention du maître de régler sa leçon en trois ou quatre reprises, d'une durée de huit à dix minutes au plus, afin de ménager la vigueur de son élève et de le mettre à même de conserver sa ligne dans le travail des armes.

Le fameux tireur de St Georges, ne portait jamais plusieurs coups de suite sans se reprendre, si un tireur de la force de St Georges avait recours à ce moyen, un tireur ordinaire ne doit le négliger.

Le repos se marque en donnant deux

appels du pied en rassemblant en avant ou en arrière, et en saluant avec son arme.

Observations. Pour retirer de l'exercice de l'escrime tout le bien qu'il procure, il faut s'y livrer avec une sage modération, en proportionnant l'intensité, surtout la durée à la force individuelle. Lorsque l'exercice est trop violent, les contractions du cœur sont précipités, l'impulsion artérielle devient trop forte, la peau est rouge, la chaleur excessive, la sueur coule de toutes parts. — Les mouvements respiratoires sont irréguliers et incomplets ; l'essoufflement attire et repousse l'air sans le laisser pénétrer dans les cellules bronchiques, le sang n'est qu'à demi-revivifié, de sorte que cet exercice trop forcé, vous amène bientôt un épuisement général.

La seule règle générale est de se reposer dès qu'on éprouve une trop grande fatigue, et de ne pas attendre jusqu'à ce que nous sentions cette agitation dont nous venons de parler.

3e Partie.

Exercices préliminaires

La façon de présenter l'exécution des mouvements à un élève est fort simple, et nous allons indiquer une progression à suivre.

Le maître sera sans arme ; après avoir placé l'épée dans la main de l'élève, il fera exécuter les mouvements ci-après sans négliger de les expliquer et de les démontrer.

En garde,
Fendez-vous,
Relevez-vous,
Faites un appel,
Marchez,
Rompez.
Marchez et un appel,
Rompez et deux appels,
Fendez-vous,
En garde,
Rassemblez en avant,
En garde,
Rassemblez en arrière.

(Un repos et reprendre quelques minutes après.)

Le maître fera répéter ces mouvements jusqu'à ce que l'élève les fasse avec goût et intelligence.

Après ces exercices préliminaires et lorsque l'élève aura acquis une garde correcte, un développement avec une parfaite tenue de corps, qu'il saura marcher et rompre d'après les principes que nous avons indiqués (page), le professeur lui expliquera et démontrera les leçons ci-après.

Observations. Afin de donner à l'élève, après qu'il s'est fendu, la facilité de se remettre en garde avec autant de fermeté que de légèreté le professeur lui soutiendra le poignet avec la main gauche, en surveillant le jeu des articulations des jambes et des bras, le buste devant rester droit.

Division des séries et leçons.

1re Série.

1re Leçon.

Les 13 coups simples.

Après que le maître aura fait prendre la garde à son élève, et qu'il aura corrigé cette position en se conformant rigoureusement à l'explication que nous avons donnée: il présentera son épée dans la ligne du dedans en simulacre d'attaque, et dit :

Couvrez-vous en quarte,
Couvrez-vous en tierce,
Engagez l'épée de quarte,
Engagez l'épée de tierce,
1. — Tirez le coup droit dans les armes,
Tirez le coup droit sur les armes,
2. — Dégagez dans les armes.
Dégagez sur les armes.
3. — Coupez dans les armes.
Coupez sur les armes.
4. — Coup de seconde dans les armes,
Coup de seconde sur les armes,

5 — Tour d'épée dans les armes,
Tour d'épée sur les armes,
6 — Liez l'épée dans les armes,
Liez l'épée sur les armes.

(Un repos et reprendre quelques minutes après).

7. — Une-deux dans les armes,
Une-deux sur les armes,
8. — Une-deux-trois dans les armes,
Une-deux-trois sur les armes,
9 — Trompez le contre dans les armes,
Trompez le contre sur les armes,
10 — Trompez le double-contre dans les armes,
Trompez le double-contre sur les armes,
11. — Une-deux-trompez dans les armes,
Une-deux-trompez sur les armes,
12 — Doublez et dégagez dans les armes,
Doublez et dégagez sur les armes,
13. — Doublez et dédoublez dans les armes,
Doublez et dédoublez sur les armes.

Nous conseillons de prendre plus souvent l'engagement de l'épée de tierce que celui de quarte.

Nous recommandons particulièrement

au maître de ne jamais passer à un mouvement, si le précédent n'a pas été bien exécuté et de bien tenir compte dans les détails d'exécution: 1° de la tenue du corps dans le développement; 2° du jeu du doigté pour l'action de la pointe; 3°, enfin, de l'harmonie complète de l'arme avec tous les ressorts du corps et où l'écrasement des jarrets, est un puissant auxiliaire. (voir le développement etc:).

2e Leçon.

Le professeur fera marcher et rompre à l'épée en faisant quelques engagements et doubles engagements

Il en fera une leçon spéciale; les doubles engagements comme nous l'avons dis rendent l'attaque difficile.

Pour faire suite à la 2e leçon, aussitôt que l'élève aura exécuté avec intelligence et facilité les coups d'attaque que nous venons d'expliquer, le professeur lui enseignera:

1° — Le dégagement en dérobant la pointe;
2° — Le contre-dégagement.
3° — Le contre-passer-de fer.

Dégagement en dérobant la pointe.

Le mouvement se fait comme le dégagement ordinaire, avec cette seule différence qu'à la finale, votre épée, c'est-à-dire la pointe passe sous la main de l'adversaire, au lieu de passer au-dessus du talon de sa lame et tire dans bas du dehors ou le flanc; quelquefois il arrive dans le haut du dedans, ce qui lui donne la forme d'un dégagement ordinaire.

Il s'exécute dans les deux lignes.

Contre-dégagement.

C'est l'action de dégager en même temps que l'adversaire et avant que les épées se joignent dans la ligne où elles étaient engagées avant de commencer le mouvement. Il faut appuyer un peu sur l'épée de l'adversaire pour l'obliger à dégager et prendre l'instant qu'il dégage pour doubler soi-même le dégagement et lui porter le coup au corps, avec opposition et élévation du poignet, avant qu'il ait pu joindre la lame pour s'en assurer.

Contre-passer de fer.

C'est faire un dégagement sur un changement d'épée de l'adversaire. (c'est un coup de temps)

Beaucoup de professeurs et surtout de tireurs le confonde avec le contre-dégagement.

Exemple:

Je change l'épée; contre changez et dégagez, ou bien marquez une-deux en tirant au corps.

2e Série.

Le froissé.

Le froissé, ou froissement, c'est glisser d'une main ferme sur le fer de l'adversaire, depuis le faible jusqu'au fort, pour entrer avec autorité dans une ligne fermée. Le froissé s'emploie surtout contre les gardes tendues.

Il ne faut s'éloigner des lignes de direction, dans cette attaque, conserver sa saignée souple, la pointe au corps, et éviter un jeu dur.

Le professeur l'exécutera lui-même afin de le mieux faire comprendre et

aura soin de le faire répéter, ainsi que tout ce qu'on démontre aux élèves.

Les froissements sont d'une grande utilité pour assouplir le poignet et travailler la main.

1e Leçon.

Les 13 coups simples dans les deux lignes, avec parade de froissement avant l'attaque.

2e Leçon.

Les 13 coups simples dans les deux lignes, avec parade de froissement en se relevant, et riposte.

3e Leçon.

Les 13 coups simples dans les deux lignes, avec parade de froissement avant l'attaque, en se relevant et riposte.

3e Série

1e Leçon.

Les 13 coups simples dans les deux lignes,

avec un contre avant l'attaque.

2e Leçon.

Les 13 coups simples dans les deux lignes, avec un contre en se relevant et riposte.

3e Leçon.

Les 13 coups simples dans les deux lignes, avec un contre avant l'attaque, en se relevant et riposte.

4e Leçon

Les 13 coups simples dans les deux lignes, avec un froissement avant l'attaque, un contre en se relevant et riposte.

5e Leçon.

Les 13 coups simples dans les deux lignes, avec un contre avant l'attaque, froissement en se relevant et riposte.

4e Série

1e Leçon

Les 13 coups simples dans les deux lignes, avec un double-contre avant l'attaque.

2e Leçon.

Les 13 coups simples dans les deux lignes, avec un double-contre en se relevant et riposte.

3e Leçon.

Les 13 coups simples dans les deux lignes, avec un double-contre avant l'attaque en se relevant et riposte.

4e Leçon

Les 13 coups simples dans les deux lignes, avec froissement avant l'attaque, un double-contre en se relevant et riposte.

5e Leçon.

Les 13 coups simples dans les deux lignes, avec un double-contre avant l'attaque,

froissement en se relevant et riposte.

5e Série

Lorsque l'élève aura exécuté lentement et avec intelligence les divers exercices d'attaque et des contres, le professeur lui enseignera les différentes manières d'attaquer le fer par :

Le coulé.
Le menacé,
La pression
Le battement,
L'appel.

Le coulé.

C'est lorsqu'on se trouve en mesure sur son adversaire, glisser tout doucement le long de l'épée ennemie jusqu'au moment où il reste encore assez de détente dans la saignée pour terminer le mouvement avec la plus grande promptitude.

Le professeur l'exécutera lui-même afin de le faire mieux comprendre et aura soin de le faire répéter lentement, ainsi que tout ce qu'on démontre aux élèves.

Le menacé.

C'est feindre de tirer droit en montrant bien l'épée, la pointe libre et un peu au-dessus du talon de l'épée adverse, une grande retraite du corps, en évitant principalement de l'avoir en avant.

Le menacé et le coupé ne sont autre chose que des feintes de coup droit, avec cette seule différence que le menacé se fait dans le vide, et le coulé se fait le long de la lame de l'adversaire.

La pression

La pression, consiste à presser avec nerf le fer de l'adversaire pour se procurer un jour afin de tirer droit.

De toutes les attaques à l'épée, la pression est la plus douce ; il faut, en la faisant du demi-fort sur le faible de l'épée adverse avoir soin de bien conserver la pointe vis-à-vis la figure de l'adversaire.

Le battement

Le battement est une attaque au fer, qui consiste en un petit mouvement, coup

ferme et sec sur l'épée de l'adversaire, au moyen de rotation du poignet, afin de produire un jour pour facilité un coup d'attaque, soit en tirant droit, soit, en dégageant.

Les battements et les froissements s'emploient généralement contre les gardes tendues et contre les jeux durs.

Le faux battement, c'est frapper légèrement sur l'épée adverse avec le faible de la sienne, afin de l'inquiéter ; ce petit mouvement est d'un effet incontestable.

L'appel

C'est le mouvement qui consiste à frapper vivement la terre, afin d'ébranler son adversaire et de profiter de son désordre pour l'attaquer.

Il s'emploie avantageusement dans l'action d'un coup compliqué.

On ne saurait observer trop attentivement l'adversaire lorsqu'on emploie l'appel, parce qu'il pourrait tirer au corps pendant l'action de ce mouvement.

L'appel accompagne ordinairement le menacé, le coulé, la pression, ou toute autre démonstration d'attaque à la

qu'elle on veut donner plus de vérité.

1e Leçon

Le coulé et les 13 coups simples dans les deux lignes.

2e Leçon

Le menacé dans les deux lignes, et les 13 coups simples.

3e Leçon

La pression dans les deux lignes, et les 13 coups simples.

4e Leçon

Le battement dans les deux lignes, et les 13 coups simples.

5e Leçon

L'appel et les 13 coups simples.

Terminer chaque leçon en faisant rompre et marcher à l'épée, en changeant l'engage.

-ment, et en faisant tirer droit et dégager.

Le professeur fera répéter les mêmes attaques dans le bas du corps, mais après avoir expliqué et demontré les parades; il en facilitera l'intelligence.

6e Série
Les huit parades simples

Nous recommandons d'enseigner les parades telles que nous l'avons expliqué en allant de la prime à l'octave, et de l'octave à la prime. Pour réussir à bien former les parades, on ne doit agir que par de très-petits mouvements de la main, sans faire le moindre mouvement du corps, et éviter de faire des parades en reculant.

Le professeur n'oubliera jamais d'expliquer et de démontrer les mouvements avant de les faire exécuter.

Engagement d'épée de quarte.

1e Leçon

Je tire	prime (en dégageant.)	Parez	prime.
——	Seconde	——	Seconde.
——	tierce	——	tierce.

Je tire	quarte (en dégageant.)	Parez	quarte.
——	Quinte	——	quinte
——	Sixte	——	Sixte
——	Septime	——	Septime
——	Octave	——	Octave.

Engagement d'épée de tierce.

Je tire	quarte (en dégageant).	Parez	prime
——	Quinte	——	Quinte
——	Sixte	——	Sixte
——	Septime	——	Septime
——	Octave	——	Octave.

2e Leçon

Après quelques répétitions et lorsque l'élève sera parvenu à exécuter ces parades sans la moindre hésitation, avec justesse et à-propos; le professeur pourra les faire exécuter à la muette en y joignant la riposte.

3e Leçon

Ensuite il pourra faire exécuter les huit parades avec le contre, et le double-contre.

Les contres dans les lignes basses se prennent d'après les mêmes principes que dans les lignes hautes, avec cette différence que la lame du pareur passe par dessus la lame de l'adversaire

Ils sont d'une utilité pour travailler la main, assouplir le poignet et donner de la fermeté au corps.

Par les contres, les doubles-contres et les contres-dégagements on peut beaucoup faciliter les tourner du poignet dans les divers parades, lesquelles reçoivent une grande vitesse par suite de l'élasticité et de la souplesse de la main.

C'est enfin par le travail des contres qu'on arrive à parer par des simples, ce qui est une des plus grandes difficultés en escrime, mais ce qui est aussi très-avantageux.

Il faut donc s'appliquer à bien former ses parades, en tenant ferme son épée depuis la garde jusqu'à la pointe: il faut, ainsi que nous l'avons dis que le corps soit effacé et bien assoupli sur les reins, enfin

que le poignet et le coude agissent pour l'exécution des mouvements des parades.

« Le grand secret des armes consiste à parer juste et ferme et à riposter avec vitesse ».

Du demi-liement ou croisé.

Le demi-liement ou croisé le fer de l'adversaire, c'est le joindre en coulant et en appuyant brusquement du demi-fort au faible en passant de la ligne de dessus à celle de dessous, sans quitter l'épée adverse.

Si vous êtes engagé dans les armes, en croisant avec la main de tierce, vous avez exécuté un croisé de seconde (on l'appelle aussi barrement).

Si vous êtes engagé sur les armes, en croisant avec la main de quarte, vous avez exécuté un croisé de demi-cercle.

Dans ce dernier mouvement, le poignet doit être à hauteur du menton comme la parade de septime.

Demi-liement ou croisé sur le coup droit.

Engagement de l'épée de tierce.

Je tire sixte à fond ; opposez et coulé brusquement, croisez en main de quarte, ripostez septime.

Je tire quarte à fond ; opposez et coulé brusquement, croisez en main de tierce, ripostez seconde.

Demi-liement ou croisé sur le dégagement.

Engagement de l'épée de quarte.

Je dégage et tire sixte ; opposez, coulez, croisez en main de quarte, et ripostez septime.
ou bien :
Contre-dégagez et croisez seconde.

Engagement de l'épée de tierce.

Je dégage et tire quarte ; opposez, coulez, croisez en main de tierce et ripostez seconde.
ou bien :
Contre-dégagez et croisez septime

Si donc, après votre parade simple ou double vous vous trouvez dans l'engagement de l'épée de quarte, vous croisez seconde, si c'est dans l'engagement de tierce, vous croisez septime.

Pour donner le plus possible d'élasticité et de liant à la main, il faudrait joindre à l'exercice des contres et des doubles-contres, celui du demi-liement ou croisé du fer, d'autant plus qu'ils sont utiles pour combattre les gauchers.

Il est important que l'élève apprenne à lier le fer en tous sens ; les professeurs ajouteront aux liements que nous venons d'expliquer, le liement en prime et à ramener, après chaque liement, l'épée de seconde en quarte et de septime en (octave) tierce ; bien envelopper sert toujours et principalement contre les mauvais jeux.

Observations. Le maître doit être très sévère sur le **Cavement**. On entend par cavement le mouvement de rentrer le milieu du corps et d'avancer la tête. Cette position est compromettante dans l'escrime.

On entend par **Cavation**, le mouvement circulaire du poignet et du bras pour rentrer dans la ligne de l'adversaire, bien qu'elle soit fermée.

C'est une parade très irrégulière et qui produit souvent le coup fourré.

Les 30 parades et ripostes

1\. Opposez quarte, sur un coup droit ou un dégagement.

2\. Opposez tierce, sur un coup droit ou un dégagement.

3\. Contre de quarte, sur un dégagé, coupé, seconde ou un tour d'épée.

4\. Contre de tierce, sur un dégagé, coupé, seconde ou un tour d'épée.

5\. Opposez tierce et quarte, sur une-deux.

6\. Opposez quarte et tierce, sur une-deux.

7\. Opposez tierce et contre de tierce, sur une-deux.

8\. Opposez quarte et contre de quarte, sur une-deux.

9\. Contre de quarte et tierce, sur trompez le contre.

10\. Contre de tierce et quarte, sur trompez le contre.

11\. Double contre de quarte, sur trompez le contre

12\. Double contre de tierce, sur trompez le contre.

13\. Contre de quarte, tierce et quarte, sur doublé et dégagé.

14\. Contre de tierce, quarte et tierce, sur doublé et dégagé.

15\. Contre de quarte, tierce et contre de tierce, sur doublé et dégagé.

16\. Contre de tierce, quarte et contre de quarte, sur doublé et dégagé.

17\. Double-contre de quarte et tierce, sur tromper le double-contre.

18\. Double-contre de tierce et quarte, sur tromper le double-contre.

19\. Triple contre de quarte, sur tromper le double contre.

20\. Triple contre de tierce, sur tromper le double-contre.

21\. Opposez tierce, quatre et contre de quarte, sur une-deux-trois.

22\. Opposez quarte, tierce, et (double) contre de tierce, sur une-deux-trois.

23\. Opposez tierce, contre de tierce, quarte, sur une-deux-trois.

24\. Opposez quarte, contre de quarte, tierce, sur une-deux-trois.

25\. Opposez tierce et double contre de tierce, sur une-deux-trois.

26\. Opposez quarte et double contre de quarte, sur une-deux-trois.

27\. Contre de quarte, tierce, contre de tierce, quarte, sur doubler et dégager.

28\. Contre de tierce, quarte, contre de quarte, tierce, sur doubler et dégager.

29\. Contre de quarte, tierce et double contre de tierce, sur doubler et (~~dégager~~) dédoubler

30\. Contre de tierce, quarte et double contre de quarte, sur doubler et dédoubler

Ripostes

Toutes les ripostes doivent se faire telle qu'on a rencontré le fer de l'adversaire;

Exemple:

Si la parade se fait la main tournée de tierce, la riposte du coup droit doit se rendre dans cette position; il en sera de même pour la parade de quarte; mais si, après la parade il change de ligne en ripostant, la main doit aussi changer de position.

Le maître doit observer à son élève d'attendre pour dégager, ou toute autre botte qui change de ligne, que l'épée renvoyée par l'effet de la parade revienne rejoindre la sienne. Tous ces moyens sont de la plus grande importance.

7e Série

1e Leçon.

Les 30 parades avec riposte Simple.

2e Leçon

Les 30 parades avec riposte de Dégagé.

3e Leçon

Les 30 parades avec riposte de Coupé.

4e Leçon

Les 30 parades avec riposte de Coup de seconde.

5e Leçon

Les 30 parades avec riposte de Tour d'épée.

6e Leçon

Les 30 parades avec riposte de Liez. l'épée.

7e Leçon

Les 30 parades avec riposte de Une-deux.

8e Leçon

Les 30 parades avec riposte de Une-deux-trois.

9e Leçon

Les 30 parades avec riposte de Trompez le contre

10e Leçon

Les 30 parades avec riposte de Trompez le double-contre.

11e Leçon

Les 30 parades avec riposte de Tromper et dégagé

12e Leçon

Les 30 parades avec riposte de Une-deux-tromper.

13e Leçon

Les 30 parades avec riposte de Doubler et dédoubler

8e Série

Répéter les 13 leçons précédentes avec une parade de froissement en se relevant et riposte du Coup droit.

9e Série

Répéter les 13 leçons précédentes avec un contre en se relevant, et riposte du coup droit.

10e Série

Répéter les 13 leçons précédentes avec un double contre en se relevant et riposte du coup droit.

11e Série

Répéter les 3 leçons précédentes avec riposte de dégagé.

12e Série

Répéter les 3 leçons précédentes avec riposte de coupé.

13e Série

Répéter les 3 leçons précédentes avec riposte de coup de seconde.

14e Série

Répéter les 3 leçons précédentes avec riposte de tour-d'épée.

15e Série

Répéter les 3 leçons précédentes avec riposte de liez-l'épée.

16e Série

Répéter les 3 leçons précédentes avec riposte de une-deux.

17e Série

Répéter les 3 leçons précédentes avec riposte de une-deux-trois

18e Série

Répéter les 3 leçons précédentes avec riposte de tromper le contre.

19e Série

Répéter les 3 leçons précédentes avec riposte de tromper le double-contre.

20e Série

Répéter les 3 leçons précédentes avec riposte de tromper et dégagé.

21e Série

Répéter les 3 leçons précédentes avec riposte de une-deux-tromper.

22e Série

Répéter les 2 leçons précédentes avec riposte de doubler et dédoubler

Observations. On entend par la parade de Contraction celle qui contrairement à sa direction, ramène de force le fer ennemi d'une ligne haute dans une ligne basse, ou d'une ligne basse dans une haute.
Quelquefois aussi c'est une parade circulaire qui, prise à faux, produit un embarras dans l'épée.

23e Série

Les quarante coups d'épée.

1. Le coup droit en 2. Le dégagement en 3. Le double dégagement en 4. Le triple dégagement en 5. Le double-double dégagement en 6. Le tromper le contre en 7. Le tromper double contre en 8. Le doubler et dégager en 9. L'une-deux-trompée en 10. Le doubler et dédoubler et.	quarte tierce demi-cercle et octave.

24e Série

1e Leçon

Froissement avant l'attaque et les 40 coups d'épée.

2e Leçon

Les 40 coups d'épée avec froissement en se relevant, et riposte des 40 coups d'épée.

3e Leçon

Froissement avant l'attaque, en se relevant, les 40 coups d'épée et riposte des 40 coups d'épée.

25e Série

1e Leçon

Un contre avant l'attaque et les 40 coups d'épée.

2e Leçon

Un contre en se relevant, les 40 coups d'épée et riposte des 40 coups d'épée.

3e Leçon

Un contre avant l'attaque, en se relevant et les 40 coups d'épée.

26e Série

1e Leçon

Un froissement avant l'attaque, un contre en se relevant, les 40 coups d'épée, et riposte des 40 coups d'épée.

2e Leçon

Un contre avant l'attaque, un froissement en se relevant, les 40 coups d'épée, et riposte des 40 coups d'épée.

27e Série

1e Leçon

Un double-contre avant l'attaque et les 40 coups d'épée.

2e Leçon

Un double contre en se relevant, les 40 coups d'épée et riposte des 40 coups d'épée.

3e Leçon

Un double-contre avant l'attaque, en se relevant les 40 coups d'épée et riposte des 40 coups d'épée.

28e Série

1e Leçon

Un froissement avant l'attaque, un double contre en se relevant, les 40 coups d'épée, et riposte des 40 coups d'épée.

2e Leçon

Un double-contre avant l'attaque, un froissement en se relevant, les 40 coups d'épée et riposte des 40 coups d'épée.

29e Série
Les coups de deux mouvements

Nous recommandons de faire exécuter les feintes ni trop vites ni trop serrées ; car elles s'emploient pour tromper l'adversaire, c'est-à-dire pour faire parer du côté opposé de celui où on veut tirer ; et si elles étaient trop rapides elles seraient sans effet.

Quant à la finale, elle exige la plus grande rapidité possible en tenant l'opposition.

Dans les coups composés d'une feinte suivie d'une botte, la feinte doit être bien prononcée, et dans ceux composés de plusieurs feintes, ces feintes doivent se faire par gradation.

Le maître doit observer à son élève, après telle feinte que ce soit, doit toujours s'emparer de l'épée de son adversaire, c'est-à-dire l'opposer du côté où il doit tirer.

Il est bon de dire que l'élève ne doit

opposer la main, pour tirer le coup droit que sur la dernière feinte.

1e Leçon

Feinte de coup droit et les 13 bottes.

2e Leçon

Feinte de dégager et les 13 bottes.

3e Leçon

Feinte de coupé et les 13 bottes.

4e Leçon

Feinte de seconde et les 13 bottes.

5e Leçon

Feinte de tour d'épée et les 13 bottes.

6e Leçon

Feinte de liez l'épée et les 13 bottes.

30e Série

1e Leçon

Répéter les 6 leçons précédentes avec un froissement en se relevant et les 13 bottes.

2e Leçon

Répéter les 6 leçons précédentes avec un contre en se relevant et les 13 bottes.

3e Leçon

Répéter les 6 leçons précédentes avec un double-contre en se relevant et les 13 bottes.

31e Série
Les coups de 3 mouvements

1e Leçon

Feinte de une-deux, et les 13 bottes.

2e Leçon

Feinte de droite, feinte de dégager, et les 13 bottes.

3e Leçon

Feinte de droite, feinte de coupé et les 13 bottes.

4e Leçon

Feinte de droite, feinte de seconde et les 13 bottes.

5e Leçon

Feinte de droite, feinte de tour d'épée et les 13 bottes.

6e Leçon

Feinte de droite, feinte de liez l'épée et les 13 bottes.

32e Série

1e Leçon

Répéter les 6 leçons précédentes avec froissement en se relevant et les 13 bottes.

2e Leçon

Répéter les 6 leçons précédentes avec un contre en se relevant et les 13 bottes.

3e Leçon

Répéter les 6 leçons précédentes avec un double-contre en se relevant et les 13 bottes.

33e Série

1e Leçon

Feinte de dégagé, feinte de droite et les 13 bottes.

2e Leçon

Feinte de dégagé, feinte de coupé et les 13 bottes.

3e Leçon

Feinte de dégagé, feinte de dégagé et les 13 bottes.

4e Leçon

Feinte de dégagé, feinte de seconde et les 13 bottes.

5e Leçon

Feinte de dégagé, feinte de tour d'épée et les 13 bottes.

6e Leçon

Feinte de dégagé, feinte de liez-l'épée et les 13 bottes.

1..... Répéter les 6 leçons précédentes avec un froissement en se relevant.
2..... Répéter les 6 leçons précédentes avec un contre en se relevant.
3..... Répéter les 6 leçons précédentes avec un double-contre en se relevant.

34e Série

1e Leçon

Feinte de coupé, feinte de droite et les 13 bottes.

2e Leçon

Feinte de coupé, feinte de dégagé et les 13 bottes

3e Leçon

Feinte de coupé, feinte de coupé et les 13 bottes

4e Leçon

Feinte de coupé, feinte de seconde et les 13 bottes

5e Leçon

Feinte de coupé, feinte de (seconde) tour d'épée et les 13 bottes.

6e Leçon

Feinte de coupé, feinte de liement et les 13 bottes.

1..... Répéter les 6 leçons précédentes avec un froissement en se relevant.
2..... Répéter les 6 leçons précédentes avec un contre en se relevant.
3..... Répéter les 6 leçons précédentes avec un double-contre en se relevant.

35e Série

1e Leçon

1.... Feinte de une-deux, une-deux.
2.... Feinte de une-deux, une-deux-trois.
3.... Feinte de une-deux, tromper le contre.
4.... Feinte de une-deux, tromper le double-contre.
5.... Feinte de une-deux, tromper et dégager.
6.... Feinte de une-deux, une-deux-tromper.
7.... Feinte de une-deux, doubler et dédoubler.

2e Leçon

Répéter les 7 articles précédents avec froissement en se relevant et les 13 bottes.

3e Leçon

Répéter les 7 articles précédents avec un contre en se relevant et les 13 bottes.

4e Leçon

Répéter les 7 articles précédents avec un double-contre en se relevant et les 13 bottes.

36e Série

Les mouvements en quarte

(Cinq)

1.... Tromper le contre de quarte.
2.... Tromper le contre de quarte, quinte.
3.... Tromper le contre de quarte, quinte, quarte.
4.... Tromper le contre de quarte, quinte, quarte, et contre de quarte.
5.... Tromper le contre de quarte, quinte, quarte, et double contre de quarte.

37e Série

Les cinq mouvements en tierce.

1.... Tromper le contre de tierce,
2.... Tromper le contre de tierce, demi-cercle.
3.... Tromper le contre de tierce, demi-cercle, tierce
4.... Tromper le contre de tierce, demi-cercle, tierce, et contre de tierce.
5.... Tromper le contre de tierce demi-cercle, tierce et double contre de tierce.

Coups en quinte

1e Leçon

1.... Parer quinte et le coup droit
2.... Parer quinte et le dégagé en tierce.
3.... Parer quinte et dégagé en demi-cercle.
4.... Parer quinte et coupé de revers.
5.... Parer quinte feinte et dégagé
6.... Parer quinte feinte et coupé.
7.... Parer quinte feinte de droite et coup de seconde.

2e Leçon

Repeter les mêmes coups avec le contre de quinte.

3e Leçon

Repeter les mêmes coups par le double contre de quinte.

Coupé de revers. Le mouvement s'exécute en renversant la main de tierce en quarte, et en tirant au corps dans le haut du dedans. Parer et riposter ne doivent faire qu'un temps par la vitesse.

39e Série

Coups en demi-cercle

1e Leçon

1.... Parer le demi-cercle et le coup droit.
2.... Parer le demi-cercle et dégagé en octave.
3.... Parer le demi-cercle et dégagé en seconde.
4.... Parer le demi-cercle, feinte de quarte et dégagé en tierce.
5.... Parer le demi-cercle, coupé de revers.
6.... Parer le demi-cercle, feinte de quarte et coupé de revers.
7.... Parer le demi-cercle, une-deux.
8.... Parer le demi-cercle, tromper le contre.
9.... Parer le demi-cercle, tromper le double-contre.
10.... Parer le demi-cercle, une-deux-trois.
11.... Parer le demi-cercle, feinte et tour d'épée.
12.... Parer le demi-cercle, liement.
13.... Parer le demi-cercle, feinte et liement.

2e Leçon

Repeter les mêmes coups avec le contre demi-cercle.

3e Leçon

Repeter les mêmes coups avec le double-contre demi-cercle.

40e Série

1e Leçon

Coups en prime

1.... Parez prime et le coup droit.
2.... Parez prime, feinte de droite et dégagé.
3.... Parez prime, coupé de revers.
4.... Parez prime, liement.

2e Leçon

Repeter les mêmes coups avec le contre de prime.

3e Leçon

Repeter les mêmes coups avec le double contre de prime.

41e Série

Coups de deux et de trois mouvements en prime.

1\. .... Parez prime et battez quinte.
2\. .... Parez prime et opposez octave.
3\. .... Parez prime et opposez demi-cercle.
4\. .... Parez prime et opposez quarte et tierce.
5\. .... Parez prime quinte et quarte.
6\. .... Parez prime quinte et tierce.
7\. .... Parez prime quinte et demi-cercle.

Du croisement appliqué au désarmement.

Étant en demi-cercle, porter le coup en quinte en tournant la main dans cette position; battre le fer pour procéder au désarmement.

De la flanconnade

appliqué au désarmement.

Étant en quarte, faire un demi-liement en tournant la main en seconde et tomber à fond en pressant le fer pour procéder au désarmement.

La tierce haute St Georges.

La tierce haute St Georges sert à couvrir le haut du dehors; (par une simple opposition ou un contre suivant le cas) elle se forme la main à hauteur de l'épaule et tournée fortement en tierce, la pointe dans la direction du corps. Riposter dans cette position avec opposition de la main, en tenant la partie convexe de son fleuret à droite.

Bottes irrégulières qui dérivent des autres.

1\. .... Le dégagement en tierce en dessous.
2\. .... Le coup en quarte la main tournée en tierce.
3\. .... Le coup droit en tierce la main tournée en quarte
4\. .... Le dégagement en tierce la main tournée en prime.
5\. .... Le coupé en quarte en dessous.
6\. .... Le coupé en quarte par le couronnement.
7\. .... Le coupé en tierce par le couronnement.
8\. .... Deux mouvements rétrogrades et le couronnement.
9\. .... Le dégagement en tierce en forme de coupé.

10\. .... Le dégagement par dessus le poignet
11\. .... Le coupé en tierce par un tour du poignet.
12\. .... La seconde par le liement du poignet.
13\. .... Quarte, l'épée verticale.
14\. .... Tierce oblique.
15\. .... Le contre de quarte par le battement.
16\. .... Le contre de tierce par le froissement.
17\. .... Le contre de prime, coupé de revers.
18\. .... Le contre de quinte, dégagé en tierce.
19\. .... Le contre demi-cercle, dégagé en quarte, la main de seconde
20\. .... Désarmement au moyen du pommeau, coup en tierce basse.

Après ces exercices, c'est-à-dire après les différentes séries, le maître s'attachera à donner à l'élève de la vitesse dans ses parades et ripostes ainsi que dans l'attaque.

A cet effet:

1º .... Il s'attachera à lui faire parer les contres (quarte et tierce) les dégagements qu'il lui portera d'abord lentement, et il augmentera graduellement la vitesse de ses coups afin d'affermir le poignet de l'élève.

2º .... Il s'attachera aussi à ce qu'il ne dérange pas le bras dans la parade; c'est-à-dire quil travail toujours le plus serré possible.

3º .... Il travaillera ensuite aux doubles-contres par les mêmes principes.

4º .... Ensuite il se mettra à la botte; d'abord il ne fera que parer les coups de son élève, afin de l'affermir dans l'attaque; il ne se laissera jamais volontairement toucher. Il forcera ensuite l'élève à parer ses coups qu'il portera d'abord simples et ensuite compliqués.

Ensuite il emploiera les différentes difficultés tant pour paradé que pour attaque, pour rendre l'élève prêt à toute attaque ou parade.

Nous ne saurions trop recommander l'exercice des contres et des doubles-contres, car ils sont d'une grande utilité pour délier la main, assouplir le corps et en faciliter la retenue : les contres aident puissamment à bien former les oppositions. Il faut tirer lentement et en détail pour en retirer tout l'avantage possible, autrement le corps part le premier et tombe de même que la main qui est toujours paresseuse et qui doit toujours aller la première.

Avant de tirer ont convient toujours de celui qui doit partir le premier pour éviter que les élèves tirant tous deux à la fois, il n'arrive des accidents.

A cet effet, le pareur laisse relever et remettre en place le tireur.

On sait parfaitement que plus le cercle du contre est petit, et plus il se fait vite, si l'élève est en état de tirer à toucher, il passe le premier dégagement lentement et presse le second vite, de cette manière il pourra toucher souvent.

Tirer et parer à toutes feintes.

Pour mettre en pratique toutes les leçons que l'on prises, on tire et on pare à toutes feintes.

Cet exercice est d'une grande utilité pour apprendre à tromper les parades par la vivacité des mouvements et pour parer à propos et sûrement tous les coups que l'on peut porter.

Dans cet exercice celui qui tire met à exécution tous les coups en les précédant de toutes feintes, et fait tous ses efforts pour toucher son adversaire. Celui qui pare doit mettre toute son attention à exécuter ses parades avec justesse et une précision telle, qu'il ne soit pas touché. Il est d'usage de ne pas riposter après la parade.

Cet exercice à l'avantage de donner l'habitude des armes, d'assurer le coup d'œil et la précision du poignet, d'apprendre à profiter des battements, des feintes, des coulés et des temps marqués ; et pour celui qui pare de le perfectionner dans les parades, employant tantôt les simples, tantôt les contres et demi-cercle.

C'est un exercice qui présente, dès le début, quelques difficultés, mais dont on vient à bout par la grande pratique.

Leçons à la muette.

La leçon à la muette est le premier exercice de l'assaut entre le maître et l'élève.

Lorsque l'élève est assez exercé, et qu'il en est venu au point de prendre sa leçon avec aisance et sans que le professeur soit obligé de le reprendre ou de le faire recommencer, ce professeur alors lui apprend à tirer à la muette et au seul toucher au fer.

Dans cette leçon il doit mettre beaucoup d'adresse, c'est-à-dire, avoir une grande retenue de corps et un toucher de fer extrêmement léger.

D'après Laboëssière, les tireurs qui auront la main dure, ne répondent au fer que par des mouvements convulsifs, et un adversaire exercé en a facilement raison, car une pointe légère se dérobe et reste au corps.

Les professeurs ne doivent donc jamais perdre de vue ce principe de légèreté ; leurs élèves et eux-mêmes ne sauraient qu'y gagner.

Nous allons indiquer approximativement la marche à suivre.

1º..... Le professeur, après s'être placé en

---

garde avec l'élève, placera sa main de manière à provoquer les coups droits, alternativement dessus et dedans. Il exigera que l'élève reste bien à sa place.

2º..... Il marchera sur l'élève et serrera sur les engagements pour l'habituer à dégager sur les pressions et le forcer à tirer.

Si le professeur marche la main basse, l'élève tirera le coup droit.

3º..... Il trompera le fer sans jamais toucher l'élève précaution d'autant plus nécessaire que ce dernier finira par sentir la nécessité de parer et s'y appliquera pour y parvenir par l'action de la main et le jeu des doigts ; il en serait autrement, si jamais l'élève était touché par son maître : il ne craindrait plus que le coup de bouton, se sauverait à la fin.

4º..... Le professeur engage le fer en sixte et fait un battement sur les armes, il tire dans la ligne de seconde pour obliger l'élève à parer le demi-cercle.

Il contre-dégagera lentement pour lui faciliter la parade d'opposition.

Il recommencera le coup droit pour faire prendre la prime et sur la prime, il passe en seconde par opposition. Il l'exercera de même au demi-cercle, en octave.

mais fera observer que lorsqu'on à pris l'opposition dans les lignes basses, qu'on ai touché ou non, il faut se relever en tirant le fer au contre de quarte ou tierce, selon le cas.

5°.....Dans le cours de ces petits assauts, le professeur amenera l'élève à faire beaucoup de contres, qu'il trompera souvent pour l'accoutumer à doubler dans tous les sens, car un pareur qui réusit bien dans ses parades est très-difficile à toucher.

6°.....Si le professeur remarquait un jeu désuni chez son élève, il ordonnerait le repos et s'attachera à lui faire connaître les défectuosités qu'il a remarquées dans son travail.

Salut des armes.

Le salut des armes (le mur) tend à disparaître de jour en jour, et pourtant c'est un exercice qui donne aux membres de la souplesse et au corps une belle attitude.

Les différents murs.

Le mur simple.

Les adversaires étant en garde en quarte:

Le nº1 dégage en tierce en tombant à fond; le second froisse la tierce étant en garde, et laisse tomber la pointe du fleuret à hauteur de la ceinture de son adversaire, les ongles en bas; le 1er allongeant le bras au dessus de la tête, tourne la pointe du fleuret en arrière, la lame à hauteur de l'oreille; et regarde ainsi son adversaire entre le bras et la lame du fleuret. Il se remet ensuite en garde en donnant un appel du pied. A cet effet, le 2e rapporte la lame contre le fer du 1er, de manière à se trouver dans la garde de tierce, et donne un appel du pied afin de repondre à son adversaire.

Ils exécuteront le même en dégageant en quarte, avec cette différence que le 1er placera la lame à hauteur de l'oreille droite, regardant toujours entre le fleuret et le bras: et que le 2e faisant quarte, laissera tomber la pointe du fleuret à droite à hauteur de la ceinture du 1er les ongles

au-dessus. Ils reviendront en garde par les mêmes moyens en revenant en garde en quarte.

Ils feront ensuite successivement autant de dégagements qu'ils jugeront convenable de tirer.

Puis ils changeront de numéro et observeront les détails précédents appliqués aux numéros un et deux.

Le mur contre

Le mur contre se fait de la même manière que le mur simple, à l'exception des parades (Quarte, tierce) qui s'effectuent par le contre (Quarte, tierce).

Quelques avis essentiels.

Le professeur préviendra ses élèves qu'ils doivent mettre de côté tout amour-propre mal entendu. Si ce défaut existait, ils n'arriveraient qu'à renoncer d'avance à l'avantage de devenir forts; ils seraient tout au plus des ferrailleurs.

Il faut donc moins chercher à toucher qu'à bien conserver les positions dont on s'écarte trop souvent.

Ils doivent, en commençant l'assaut, s'assurer de la fermeté de leurs jambes; parer en ramassant le fer par des parades serrées; ne jamais s'écarter de la ligne de direction du corps de l'adversaire; rendre la riposte aussitôt que l'on à trouvé le fer, et ne jamais parer deux fois de suite sans riposter, si non l'adversaire pourrait redoubler.

Une fois en mesure, habituez-vous à ne pas rompre ni marcher de suite, mais de votre place à faire franchement des attaques que l'on peut précéder d'engagements et de petites attaques à l'épée faites avec finesse et se terminant par un coup tiré à fond.

On fait ensuite des engagements en gagnant la mesure par de très petits pas, en s'assurant bien du fer de l'adversaire dans les cas où il viendrait à tirer ; être constamment sur ses gardes pour être à même de parer et de riposter ou même de prendre le temps.

On ne se distingue jamais que par une belle simplicité en attaque, parade et riposte.

Un tireur intelligent doit avoir la facilité de varier son jeu autant de fois qu'il se présente de nouveaux adversaires, car le mérite consiste à opposer à tel ou tel autre jeu celui qui convient le mieux ; enfin pour bien tirer, il faut jamais être le même.

Ensuite :

Que votre assaut n'excède pas un quart d'heure, car celui qui sait ménager ses forces et conserver son sang-froid aura toujours beaucoup plus d'avantages que le tireur qui manque d'esprit et se livre à une fougue toujours dangereuse.

Afin d'éviter une attaque brusque ou imprévue, avoir l'attention de se mettre

en garde hors la mesure.

Se tenir plutot sur la défensive que de prendre l'offensive.

Après un coup porté, se relever vivement en garde.

Parer plutôt par le simple que par le contre ; cette dernière parade doit être prise quand vous ne jugez pas.

Ne jamais parer et tirer sans être parfaitement couvert contre le fer de l'adversaire.

Chercher à pressentir les parades de l'adversaire pour les tromper plus facilement.

Il faut étudier les coups qui offrent le plus de certitude et repousser tout ce qui n'est pas naturellement praticable, l'épée à la main.

Chercher la vitesse dans un jeu régulier et serré. Les doubles feintes et les prises de temps sont quelquefois dangereuses; ayez toujours recours à une simple et ferme parade et à une brillante riposte.

Dans les jeux irréguliers, ripostez autant que possible du tact au tact.

En tirant avec une personne que l'on ne connaît pas, il est prudent de donner peu de fer il faut tâter légèrement la lame, faire des feintes et des attaques.

changer quelquefois sa garde en levant et baissant le poignet.

Masquez bien vos attaques, le battements surtout, car on est bien exposé, si le mouvement est surpris.

Attaquez autant que possible, sur préparations, telles que marches, engagements, absences d'épée ; sur une épée tranquille, procéder par une attaque à l'épée.

Et n'oubliez pas que deux adroits tireurs combattent plus de la tête que de la main.

Sabre.

(ou contre-pointe.)

Avertissement.

La garde du sabre sera la même que celle de la pointe, excepté :

Que la main gauche sera placée sur le dos, le tranchant du sabre à droite, la main droite un peu en dessous du téton droit, le coude en dedans.

Dans le cours des leçons ou de la botte, l'élève aura soin de parer et de riposter avec le tranchant du sabre afin de ne pas changer la position de la main.

Toutes les parades doivent être sèches et vives ; le sabre doit s'écarter le moins possible de la ligne qui couvre le tireur.

A cet effet le poignet doit se mouvoir presque sur lui-même, c'est-à-dire sans que la main change de position.

Il s'attachera à marquer les feintes le plus court et le plus vite possible, et s'allongera complètement (sans toutefois se gêner pour se relever) en portant un coup.

Marcher et rompre.

Il y a deux manières de gagner et de rompre la mesure, ou distance qui sépare les tireurs :

Pour gagner la mesure.

1º..... Avancer le pied droit d'une demi-semelle, et en le faisant suivre immédiatement du pied gauche à la distance primitive.

2º..... Porter vivement le pied gauche à environ 0^{m}33 en avant du droit et reporter aussitôt ce dernier à la distance de la garde.

On emploie cette manière de gagner la mesure quand on est tout à fait hors de portée.

Rompre.

Pour rompre la mesure on agit en sens inverse, mais en faisant un appel du pied droit quand il pose à terre.

L'appel

Frapper vivement la terre avec le pied droit dans la même place ; sans

longer le corps.

Ce mouvement se fait pour s'assurer que le corps est bien d'aplomb, et le forcer à s'y replacer s'il ne l'était plus.

Sauter en arrière.

Sauter en arrière sur la pointe des pieds.

Ce saut se fait d'après les mêmes principes que la marche, excepté que le pied droit remplace le pied gauche, aussitôt que ce dernier quitte sa place; le saut se fait avec légèreté, en ployant sur les jarrets, en s'appuyant fortement sur la pointe des pieds.

Explication des bottes de pied ferme.

Le coup de tête en dehors.

Etant en garde, tourner légèrement la main les ongles en dessus en entr'ouvrant les trois derniers doigts, faire un moulinet en avant en faisant passer le sabre le long et près du corps, et porter vivement un coup de tête en tombant à fond et en s'allongeant complètement.

Le coup de tête en dedans

Faire passer le sabre le long et près du corps en faisant un moulinet en avant à gauche, et sans interrompre le mouvement porter un coup de tête à fond, en s'allongeant complètement.

Coup de flanc

C'est porter le coup dans le côté et au dessus de la hanche droite de l'adversaire, en faisant un moulinet au-dessus de la tête de droite à gauche; et tomber à

fond en s'allongeant complètement.

Coup de ventre

Faire un moulinet au dessus de la tête de gauche à droite en tournant la main les ongles en dessus; porter vivement dans cette position un coup au-dessus de la ceinture de l'adversaire en tombant à fond et en s'allongeant complètement.

Coup de figure en dehors.

Ce mouvement s'exécute d'après les mêmes principes que le coup de flanc, excepté que vous dirigez le coup vers la figure de l'adversaire.

Coup de figure en dedans.

Ce mouvement s'exécute d'après les mêmes principes que le coup de ventre, excepté que vous dirigez le coup vers la figure de l'adversaire.

Coup de manchette en dedans.

Faire un moulinet en arrière à gauche

en tournant la main les ongles en dessus; sans interrompre le mouvement porter vivement le coup sous le bras de l'adversaire en conservant la main dans cette position, et en passant le sabre le long et près du corps

Coup de manchette en dehors.

Renverser la main les ongles en dessus en faisant un moulinet du sabre en arrière, en passant le long et près du corps, porter vivement, en conservant la main dans cette position, un coup sous le bras de l'adversaire en tombant à fond.

Coup de pointe

Allonger le bras de toute sa longueur en tournant la main les ongles en dehors, le tranchant du sabre en dessus; tomber vivement à fond dans cette position en s'allongeant complètement et en tenant une opposition de fer.

Attaque des pieds.

Faire couler une idée le sabre en

avant sur celui de l'adversaire, sans interrompre le mouvement faire un moulinet au dessus de la tête et tomber à fond en dirigeant le coup vers le bas de la jambe.

Dans cette position à fond, de suite prendre parade de tête.

Explication des parades.

Parer la tête en dehors.

Porter le sabre horizontalement au-dessus de la tête, la main tournée les ongles en avant le pouce en dessous, le tranchant du sabre en dessus, la pointe à hauteur de la main.

Parer la tête en dedans.

Porter le sabre horizontalement au-dessus du sommet de la tête, la pointe à droite et à hauteur du poignet en tournant la main les ongles en dedans; le coude abattu.

Parer le coup de flanc.

Opposer l'arme en portant le poignet à hauteur du téton droit, le bras à demi-tendu, la main tournée les ongles vers le bas, le tranchant du sabre en dehors; la pointe basse; le coude rentré.

Parer le coup de ventre.

Opposer l'arme en portant le poignet à hauteur du téton gauche, le bras à demi-ployé la main tournée les ongles en avant, le tranchant du sabre en dehors, la pointe basse.

Parer le coup de manchette en dehors et dedans.

Cette parade en tout pareille à celle du flanc et du ventre, se forme par une opposition de fer à droite ou à gauche selon le cas.

Parade de l'attaque des pieds

Ce mouvement consiste à éviter le coup

porté par l'adversaire, en retirant vivement le pied droit en arrière du gauche, et reprendre de suite la garde.

Exercices préliminaires

L'élève, après s'être placé en garde comme il a été expliqué, le maître commandera:

1\.\.\.\.\. Moulinez par des coups de tête en dehors et en dedans.

2\.\.\.\.\. Moulinez par des coups de figure en dedans

3\.\.\.\.\. Moulinez par des coups de figure en dehors.

4\.\.\.\.\. Moulinez par des coups de figure en dedans et en dehors.

5\.\.\.\.\. Moulinez par des coups de manchette en dehors et en dedans.

Le professeur fera exécuter ces exercices d'abord de pied ferme et ensuite en marchant.

Progressions.

Voici un tableau des leçons à apprendre avant de tirer la botte.

1re Leçon

Coup de tête en dehors à fond.
En se relevant parer la figure en dedans.
Coup de flanc à fond.
En se relevant parer la tête en prime.
Coup de pointe à fond.
En se relevant parer la tête en dehors.
En garde par un appel du pied.

2e Leçon

Feinte de coup de tête en dehors, coup de tête en dedans à fond.
En se relevant parer la tête en dehors et en dedans.
Feinte de coup de figure en dehors, coup de figure en dedans à fond.
En se relevant parer la figure en dehors et en dedans.
Feinte de coup de flanc, coup de ventre à fond.

En se relevant parer le flanc et ventre.
Coup de figure en dedans à fond.
En se relevant parer la figure en dedans.
Coup de flanc à fond.
En se relevant parer la tête en prime.
Coup de pointe à fond.
En se relevant parer la tête en dehors.
En garde par un appel de pied.

3e Leçon

Feinte de coup de tête, coup de flanc à fond.
En se relevant parer la tête en prime.
Coup de pointe à fond.
En se relevant parer la tête en dehors.
En garde par un appel de pied.

4e Leçon

Feinte de coup de tête, de coup de flanc, coup de ventre à fond.
En se relevant parer la figure en dedans.
Coup de flanc à fond.
En se relevant parer la tête en prime.
Coup de pointe à fond.
En se relevant parer la tête en dehors.
En garde par un appel de pied.

5e Leçon

Feinte de coup de tête, de coup de flanc, de coup de ventre, coup de pointe à fond.
En se relevant parer la tête en prime.
Coup de pointe à fond.
En se relevant parer la tête en dehors.
En garde par un appel de pied.

6e Leçon

Feinte de coup de pointe, coup de tête à fond.
En se relevant parer la tête en prime.
Coup de pointe à fond.
En se relevant parer la tête en dehors.
En garde par un appel de pied.

7e Leçon

Feinte de coup de pointe, de coup de tête, coup de flanc à fond.
En se relevant parer la tête en prime.
Coup de pointe à fond.
En se relevant parer la tête en dehors.
En garde par un appel de pied.

8e Leçon

Feinte de coup de pointe, de coup de tête, de coup de flanc, coup de ventre à fond.
En se relevant parer la figure en dedans.
Coup de flanc à fond.
En se relevant parer la tête en prime.
Coup de pointe à fond.
En se relevant parer la tête en dehors.
En garde par un appel de pied.

9e Leçon

Feinte de coup de pointe, de coup de tête, de coup de flanc, de coup de ventre et coup de pointe à fond.
En se relevant parer la tête en prime.
Coup de pointe à fond.
En se relevant parer la tête en dehors.
En garde par un appel de pied.

10e Leçon

Feinte de coup de manchette en dedans, coup de tête à fond.
Coup de pointe à fond.
En se relevant parer la tête en dehors.
En garde par un appel de pied.

11e Leçon

Feinte de coup de manchette en dedans, de coup de tête, coup de flanc à fond.
En se relevant parer la tête en prime.
Coup de pointe à fond.
En se relevant parer la tête en dehors.
En garde par un appel de pied.

12e Leçon

Feinte de coup de manchette en dedans, de coup de tête, de coup de flanc et coup de ventre à fond.
En se relevant parer la figure en dedans.
Coup de flanc à fond.
En se relevant parer la tête en prime.
Coup de pointe à fond.
En se relevant parer la tête en dehors.
En garde par un appel de pied.

13e Leçon

Feinte de coup de manchette en dedans, de coup de tête, de coup de flanc, de coup de ventre et coup de pointe à fond.
En se relevant parer la tête en prime
Coup de pointe à fond.

En se relevant parer la tête en dehors
En garde par un appel de pied.

14e Leçon

Feinte de coup de manchette en dehors, et en dedans, coup de tête à fond.
En se relevant parer la tête en prime
Coup de pointe à fond.
En se relevant parer la tête en dehors.
En garde par un appel de pied.

15e Leçon

Feinte de coup de manchette en dehors et en dedans, de coup de tête et coup de flanc à fond.
En se relevant parer la tête en prime.
Coup de pointe à fond.
En se relevant parer la tête en dehors.
En garde par un appel de pied.

16e Leçon

Feinte de coup de manchette en dehors et en dedans, de coup de tête, de coup de flanc et coup de ventre à fond.
En se relevant parer la figure en dedans.

Coup de flanc à fond.
En se relevant parer la tête en prime.
Coup de pointe à fond.
En se relevant parer la tête en dehors.
En garde par un appel de pied.

17e Leçon

Feinte de coup de manchette en dehors et en dedans, de coup de tête, de coup de flanc, de coup de ventre et coup de pointe à fond.
En se relevant parer la tête en prime.
Coup de pointe à fond.
En se relevant parer la tête en dehors.
En garde par un appel de pied.

18e Leçon

Attaque du pied, parer la tête en dehors.
Etant à fond, feinte de coup de figure en dehors et coup de figure en dedans.
En se relevant parer la figure en dehors et en dedans.
Coup de ventre à fond.
En se relevant parer la figure en dedans.
Coup de flanc à fond.
En se relevant parer la tête en prime.

Coup de pointe à fond.
En se relevant parer la tête en dehors.
En garde par un appel de pied.

19e Leçon

Attaque du pied parer la tête en dedans.
Etant à fond feinte de coup de figure en de-dans et coup de figure en dehors.
En se relevant parer la figure en dehors et en dedans.
Coup de flanc à fond.
En se relevant parer la tête en prime.
Coup de pointe à fond.
En se relevant parer la tête en dehors.
En garde par un appel de pied.

20e Leçon

Marcher par un coup de figure en dehors et en dedans.
Rompre en parant la figure en dehors et en dedans.
Coup de flanc à fond.
En se relevant parer la tête en prime.
Coup de pointe à fond.
En se relevant parer la tête en dehors.
En garde par un appel de pied.

21e Leçon

Marcher par un coup de figure en dedans et en dehors.
Rompre en parant la figure en dedans et en dehors.
Coup de ventre à fond.
En se relevant parer la figure en dedans.
Coup de flanc à fond.
En se relevant parer la tête en prime.
Coup de pointe à fond.
En se relevant parer la tête en dehors.
En garde par un appel de pied.

22e Leçon

Marcher par un coup de figure en dehors
Rompre par un coup de figure en dedans
Coup de tête en dehors à fond.
Sauter en arrière en parant la tête en prime.
Coup de pointe à fond.
En se relevant parer la tête en dehors.
En garde par un appel de pied.

23e Leçon

Marcher par un coup de figure en dedans.
Rompre par un coup de figure en dehors.
Coup de tête en dedans à fond.
Sauter en arrière en parant la tête en prime.
Coup de pointe à fond.
En se relevant parer la tête en dehors.
En garde par un appel de pied.

24e Leçon

Marcher par un coup de tête en dehors et un coup de tête en dedans.
Rompre par un coup de manchette en dehors et en dedans.
Sauter en arrière en portant un coup de tête en dedans.
En se relevant parer la figure en dedans.
Coup de flanc à fond.
En se relevant parer la tête en prime
Coup de pointe à fond.
En se relevant parer la tête en dehors.
En garde par un appel de pied.

Lorsque l'élève sera assez exercé, et qu'il en sera venu au point de faire les coups des différentes leçons avec aisance et sans que le maître soit obligé de le reprendre ou de le faire recommencer, le maître alors lui fera exécuter chaque leçon entièrement et sans s'arrêter.

Bâton et Canne-royale.

Du Bâton

Position de station

Les talons sur la même ligne et rapprochés, la pointe des pieds en dehors ; la main droite tenant le bâton entre le pouce et les premiers doigts, le bras allongé et le bâton contre le défaut de l'épaule ; le bras gauche pendant naturellement.

Déploiement et rassemblement.

Les élèves étant placés sur deux rangs coude à coude et dans la position de station, le maître commandera :

1. « Sur la droite (gauche) déployez. »
2. « Marche. »

1.... Le premier rang à l'exception du N°1, fera un demi à gauche ; le second rang fera par le flanc gauche.

2.... Les élèves du premier rang se dirigeront diagonalement à quatre pas les uns des autres, sur l'alignement du N°1, qui se portera à quatre pas en avant.

Les élèves du second rang prendront également un intervalle de quatre pas entre eux à partir du N°1 de ce rang qui a fait deux pas à gauche, pour se placer vis-à-vis du créneau des N°1 et 2 du premier rang.

Pour faire serrer les rangs, le maître commandera :

1. « Rassemblement sur la droite (gauche) »
2. « Marche. »

1.... Le premier rang fera par le flanc droit excepté le N°1 ; le second rang fera un demi à droite.

2.... Les deux rangs serreront sur le N°1 du premier rang.

Les élèves étant déployés et lorsque le maître voulant faire exécuter les leçons : il commandera :

« En position. »

A ce commandement ils placeront le pied gauche en équerre derrière et contre le talon droit, les jambes tendues ; le bâton dans la main droite le bout par terre, le bras allongé ; le bras gauche pendant naturellement ; la tête haute.

« En garde. Une »

Au commandement de « Une » ils porteront le pied droit à environ 0m55 en avant (suivant la taille de l'élève) le talon correspondant avec le milieu du pied gauche, les jarrets ployés ; le corps d'aplomb sur les hanches ; la tête droite sans être gênée ; porteront en même temps le bâton en avant de la poitrine, le bout à hauteur de la figure ; les mains placées l'une auprès de l'autre, la droite précédant la gauche, les bras détachés du corps.

1. « . . . . Leçon »
2. « . . . . . . Marche. »

1.... Ils porteront vivement le bâton sur l'épaule gauche, les bras allongés, la tête haute et regardant au dessus le bras droit.

2.... Ils exécuteront la leçon indiquée dans le commandement, avec ensemble et en se réglant les uns sur les autres.

Définitions

Marcher.

Porter vivement le pied qui est en arrière en avant de l'autre, en tournant sur la pointe, à la distance prescrite pour la garde.

Rompre

Porter vivement le pied qui est en avant en arrière de l'autre, en tournant sur la pointe, à la distance prescrite pour la garde.

L'appel

Frapper vivement la terre du pied qui est en avant dans la même place.

Il se fait, comme nous l'avons déjà dis pour les leçons du sabre pour s'assurer que le corps est bien d'aplomb, et le forcer à s'y replacer s'il ne l'était plus.

Face à droite. (ou compter à droite)

Faire un à droite en tournant sur le talon gauche, levant un peu la pointe du pied, en même temps porter le pied droit en arrière à la même distance et de la même manière prescrite pour la garde.

Face à gauche

Executer par les moyens inverses.

Sauter en avant

Sauter en avant sur la pointe des pieds.

Ce saut se fait par les mêmes principes que la marche, excepté que le pied droit remplace le pied gauche, aussitôt que ce dernier quitte sa place; le saut se fait avec legèreté, en ployant sur les jarrets, en appuyant fortement sur la pointe des pieds.

Sauter à droite

Sauter sur la pointe des pieds en faisant face à droite et en écartant les jambes d'une distance de deux semelles; les talons

sur la même ligne.

Ce saut se fait avec legèreté, en ployant les jarrets et en appuyant fortement sur la pointe du pied droit.

Sauter à gauche

Executer par les mêmes principes.

Sauter face en arrière.

Sauter face en arrière sur la pointe des pieds en écartant les jambes en se conformant aux principes susindiqués.

Egaliser les pieds

Sauter face en avant et sur place en égalisant les jambes, les talons sur la même ligne, et écartés à une distance de deux se-melles.

Ce saut se fait avec legèreté et en ployant les jarrets.

Voltiger à droite.

Porter le pied gauche en avant, pivoter aussitôt sur la pointe de ce pied en faisant

un demi-tour et en portant le pied droit en arrière à la distance prescrite pour la garde.

Voltiger à gauche

Ce mouvement s'execute d'après les mêmes principes, par les moyens inverses.

Le tour à droite

Tourner sur les talons en élevant un peu la pointe des pieds et faire face en arrière, porter de suite le pied gauche aussi loin que possible en avant, pivo-ter sur la pointe de ce point de ce pied en faisant un demi-tour, et porter le pied en arrière de l'autre, à la distance prescrite pour la garde.

Le tour à gauche.

Executer par les moyens inverses tout ce qui à été prescrit pour le tour à droite.

Explication des para-des.

Parade de tête.

Portez le bâton au dessus de la tête, le bras gauche presque allongé, la main tournée les ongles en dehors; la droite glisse et se place à une certaine distance de la gauche en saisissant le bâton entre le pouce et le premier doigt; la pointe un peu plus basse que le poignet gauche.

Pour parer le coup de flanc, de ventre etc: il suffit de descendre la pointe du bâton et de faire une légère opposition à droite ou à gauche.

Exercices préliminaires.

1..... Moulinez par des coups de tête en dedans et en dehors.

2..... Moulinez par des coups de figure en de-dans et en dehors.

3.... Moulinez par des coups de figure à droite et à gauche.

4..... Moulinez par des coups de manchette à droite et à gauche.

5..... Moulinez par des coupés à droite et à gauche.

Progressions.

1re Leçon.

En garde; marchez quatre fois en avant avec deux coups de figure de chaque coté, et rompez quatre fois de même; marchez deux fois avec deux coups de figure et deux coups de tête, en garde. Le tour à droite, à gauche et à droite, deux coups de tête à fond; relevez-vous avec deux de tête et en garde.

2e Leçon

En garde; Marchez deux fois en avant avec deux coups de figure de chaque côté, faites face à droite avec deux coupés, marchez de nouveau trois fois en avant, faites face à gauche, trois coupés; voltigez à droite, deux coups de tête en garde. Le tour à droite à gauche et à droite, deux coups à fond. Relevez-vous avec deux coups de tête et en garde.

3e Leçon

En garde. Faites face à droite avec deux coups de figure, égalisez les pieds. Deux coups de figure de chaque côté, répétez quatre fois la même chose, voltigez à droite deux coups de tête en garde. le tour à droite, à gauche et à droite deux coups de tête à fond. Relevez-vous avec deux coups de tête et en garde.

4e Leçon

En garde. Faites face à droite égalisez les pieds avec deux coups de figure, trois coupés; marchez avec deux coups de figure et deux coups

de tête en garde, faites face à droite et répétez la même chose des quatres faces; marchez avec deux coups de figure et deux coups de tête, en garde. Le tour à droite, à gauche et à droite, deux coups de tête et en garde.

5e Leçon

En garde. Sautez en avant avec un coup de figure et un coup de flanc, deux coups de figure à droite et trois coupés; voltigez à droite, un coup de bout un coup de partie et un coup de tête en dehors en garde. Marchez avec deux coups de tête en garde. Le tour à droite, à gauche et à droite, deux coups de tête à fond. Relevez-vous avec deux coups de tête et en garde.

6e Leçon

En garde. Marchez avec deux coups de figure, retirez le bâton sur la poitrine le gros bout en l'air, un coup de partie et un coup de tête en garde; marchez avec deux coups de figure et deux coups de tête en garde. Le tour à droite, à gauche et à droite deux coups de tête à fond. Relevez-vous avec deux coups de tête et en garde.

7e Leçon

En garde. Marchez avec un coup de flanc deux coups de figure à droite et trois coupés; rompez à droite avec deux coups de figure et deux coups de tête en garde. marchez avec deux coups de figure et deux coups de tête en garde. repetez la même chose en arrière. Le tour à droite, à gauche et à droite deux coups de tête à fond. Relevez-vous avec deux coups de tête et en garde.

8e Leçon.

En garde. Sautez quatre fois en avant avec deux coups de figure de chaque côté, Sautez la cinquième fois face en arrière, égalisez les pieds, trois coupés; repetez la même chose en arrière, marchez avec deux coups de tête en garde. Le tour à droite, à gauche et à droite, deux coups de tête à fond. Relevez-vous avec deux coups de tête et en garde.

9e Leçon

En garde. Marchez avec deux coups de figure et retirez le bâton sur la poitrine;

marchez avec deux coups de lancement; retirez le bâton sur la poitrine le gros bout en avant; un coup de partie et un coup de tête en garde. Le tour à droite, à gauche et à droite. deux coups de tête et en garde.

10e Leçon

En garde, Marchez avec deux coups de figure, retirez le bâton sur la poitrine le gros bout en l'air, marchez avec deux coups de tête de revers, retirez le bâton sur la poitrine le gros bout en l'air un coup de partie et un coup de tête, en garde; marchez avec deux coups de tête, en garde. Le tour à droite, à gauche et à droite deux coups de tête à fond. Relevez-vous avec deux coups de tête en garde.

11e Leçon

En garde, Marchez avec un coup de figure, un coup de flanc et un coup de ventre, à fond. Rompez du pied droit avec deux coups de figure, un coup de partie, à fond. Relevez-vous et revenez en garde avec un coup de tête; marchez avec deux coups de figure

et deux coups de tête, en garde. Le tour à droite, à gauche et à droite, deux coups de tête à fond. Relevez-vous avec deux coups de tête et en garde.

12e Leçon

En garde, Rompez à droite avec deux coups de figure, retirez le bâton le gros bout en l'air, un coup de partie, à fond; relevez-vous avec un coup de tête en dehors, et en garde. Marchez avec un coup de figure et deux coups de tête, en garde. Le tour à droite, à gauche et à droite, deux coups de tête et à fond, Relevez-vous avec deux coups de tête et en garde.

13e Leçon

En garde, Marchez avec deux coups de figure, le bâton sur la poitrine, le gros bout en l'air. Un coup de lancement; tournez le bâton, donnez un coup de tête de revers, et un coup de pointe, à fond. En garde par un coup de tête en dehors. Marchez avec deux coups de figure et deux coups de tête; en garde. Le tour à droite, à gauche et à droite. deux coups de tête; à fond. Relevez-vous avec deux coups de tête et en garde.

14e Leçon.

En garde, Marchez avec deux coups de figure, retirez le bâton sur la poitrine le gros bout en avant. Sautez en avant avec un coup de bout, faites face à droite avec deux coups de figure à droite et quatre coupés. Rompez à gauche avec deux coups de figure et retirez le bâton sur la poitrine le gros bout en l'air, donnez un coup de partie, et revenez en garde avec un coup de tête en dehors. Marchez avec deux coups de figure et deux coups de tête, en garde. Le tour à droite, à gauche et à droite, deux coups de tête et à fond. Relevez-vous avec deux coups de tête et en garde.

15e Leçon

En garde, Sautez à droite avec deux coups de figure et trois coupés; deux coups de figure à droite et à gauche; marchez avec deux coups de figure et deux coups de tête, en garde. Sautez à droite, et repetez la même chose des quatres faces. Marchez avec deux coups de figure et deux coups de tête; en garde. Le tour à droite,

à gauche et à droite, deux coups de tête et à fond. Relevez-vous et revenez en garde avec deux coups de tête.

16e Leçon

En garde, Sautez deux fois en avant avec deux coups de figure de chaque côté; la troisième fois, Sautez face en arrière, égalisez les pieds et donnez trois coupés, deux coups de figure à droite et à gauche. Marchez avec deux coups de figure et deux coups de tête; en garde. Sautez deux fois en avant et répétez la même chose en arrière. Le tour à droite, à gauche et à droite, deux coups de tête et à fond. Relevez-vous avec deux coups de tête et en garde.

17e Leçon

En garde, Rompez à droite avec deux coups de figure et deux coups de tête en garde, avec parade de tête et deux appels de pied. Marchez avec deux coups de figure et deux coups de tête en garde avec parade de tête et deux appels de pied; Rompez à droite et répétez la même chose des quatre faces. marchez avec deux coups de figure et deux coups de tête, en garde.

Le tour à droite, à gauche et à droite, deux coups de tête, à fond. Relevez-vous avec deux coups de tête et en garde.

18e Leçon

En garde, Rompez à droite avec deux coups de figure et deux coups de tête à fond. relevez-vous avec deux coups de tête et parade de tête. Égalisez les pieds avec deux coups de figure à droite et à gauche. Marchez avec deux coups de figure et deux coups de tête en garde. Rompez à droite et répétez la même chose des quatres côtés; Marchez avec deux coups de figure, et deux coups de tête, en garde. Le tour à droite, à gauche et à droite, deux coups de tête à fond. Relevez-vous avec deux coups de tête et en garde.

Canne-royale

La garde de la canne-royale sera comme suit :

Au commandement de "En garde", l'élève élèvera sa canne, en allongeant le bras droit de toute sa longueur; le bout à hauteur de la main.

Au commandement de "Une"; il fera mouliner sa canne en portant un coup de tête en dedans et en dehors; tombera en garde par un appel de pied. Il portera ensuite la main gauche sur l'épaule droite, le coude élevé; il placera en même temps la main droite sous le bras gauche; la canne en arrière; conservant ainsi la tête bien haute et l'aplomb du corps.

Les leçons de canne se feront comme les leçons de bâton, mais à une main seulement; en conservant la main gauche sur l'épaule droite pendant la durée de la leçon.

Observations (Bâton et Canne-royale)

Le maître expliquera toujours en peu de paroles claires et précises, ce qu'il enseignera, et il exécutera toujours ce qu'il commandera, afin de joindre ainsi l'exemple au précepte.

Il corrigera souvent la garde ; il observera que l'élève étant mal placé se fatigue d'abord beaucoup plus vite, et qu'il lui est de toute impossibilité de bien parer ou porter ses coups avec adresse ; l'élève bien en garde, au contraire fait tous ses mouvements avec infiniment plus de facilité ; tous ses coups. ses parades et ripostes se font avec la rapidité de l'éclair.

Il pourra, lorsque les élèves exécuteront avec principes et facilité chaque article composé, faire exécuter une leçon entière, c'est-à-dire sans s'arrêter ; ces principes servent d'abord comme exercice gymnastique, et ensuite il apprend à l'élève à manier son bâton dans tous les sens avec la rapidité de la pensée.

Lorsque le maître démontrera une leçon, il aura soin de bien respirer avant de faire un commandement, sans cette pré-

caution il ne pourrait continuer longtemps l'enseignement de ces exercices.

De l'assaut

C'est la combinaison intelligente de tous les principes qui ont été appliqués dans l'attaque et la défense, en sachant allier la vitesse au jugement et le sang-froid à la confiance qu'inspire le savoir.

Dans l'assaut, il faut que le coup d'œil commande à la main et que de suite les jambes obéissent.

Observations relatives à toutes les parties d'escrime.

Dans la botte, les élèves doivent toujours avoir le plus grand calme et le plus grand sang-froid.

Ils doivent toujours tirer par ambition, mais ne jamais négliger la position.

Ils s'attacheront à acquérir la vitesse, la malice des coups, et la subtilité des bras des jambes et du corps. Choses essentielles.

Ils profiteront souvent de temps d'arrêts dans les feintes de l'adversaire pour le surprendre parcequ'il s'appelle coup de temps.

Dans le cours de la botte, ils s'attacheront toujours à conserver la main haute, et la plus légère possible, afin d'être plus leste dans les feintes qui seront toujours les plus courtes possibles.

Lorsqu'ils emploieront la retraite de corps, qu'ils aient soin de ne point tomber à fond en ripostant ; il suffit de porter le haut du corps en avant pour faire une demi-alonge.

Le tout, consiste dans le sang-froid

et la bonne position, ainsi que dans l'attention constante durant la lutte.

Natation.

De la natation

« La natation n'est pas un art proprement dit, « puisqu'il faut aucun effort à l'intelligence pour « en comprendre tout le mécanisme, et qu'un « mouvement naturel, inhérent à l'animal, « suffit à l'homme pour le faire surnager « ou se diriger dans l'eau. » (Esprit de l'homme de guerre, Capne d'Edmond.)

De ce qui précède on devrait conclure, et je partage cette opinion, que la natation pourrait être un exercice universel, et que ceux qui ne le connaisse pas n'ont pas même tenté de l'apprendre.

Pourtant l'utilité de la natation nous paraît incontestable à tous les titres : Pour le démontrer il suffit d'en rappeler les bienfaits, et quelques circonstances de la vie où elle nous est d'un si grand secours.

Sous le rapport hygiénique, personne n'ignore l'effet salutaire des bains de rivière ?

« Les bains de rivière conviennent à tous les « tempéraments. — Ils produisent un effet

« tonique assez prononcé : On se sent plus fort, la contractibilité musculaire a plus d'énergie, l'appétit est plus vif, la digestion plus facile. — Rien n'est plus utile à la santé que l'habitude de ces bains, ils fortifient les constitutions faibles et délicates, détruisent une foule de prédispositions aux maladies et peuvent guérir certaines affections chroniques. » (docteur Détienne).

C'est ainsi qu'à la sortie de l'eau on se sent plus souple et plus énergique, l'estomac se dilate, le sang circule plus librement, une nourriture abondante est prise avec goût et digérée avec facilité.

Considérée au point de vue de l'éducation des enfants, la natation ne me paraît pas seulement utile, mais indispensable.

Outre la conservation personnelle, il est encore bien doux de pouvoir employer la natation pour venir en aide à son semblable; L'homme le moins courageux ne doit-il pas éprouver un regret bien amer, en voyant disparaître dans les flots, une femme, un enfant, quelquefois un amis, auquel il ne peut même porter secours ?

Principes généraux.

Pour bien nager, l'élève évitera les mouvements saccadés; il ménagera ses forces en modérant ses mouvements qu'il cherchera à faire avec aisance et uniformité.

L'instructeur s'attachera à faire comprendre aux élèves les fonctions que chaque membre est appelé à remplir dans la natation: Ainsi les mains fendent l'eau et dirigent le corps; les pieds refoulent l'eau et aident l'impulsion du corps dans cette direction.

Dans la natation ordinaire, les bras comme les jambes, ont leurs mouvements analogues, c'est-à-dire une extension et un écart. Dans l'extension les membres doivent présenter le moins de résistance possible, comme ils doivent en présenter en s'écartant. De ce qui précède les pieds doivent s'écarter naturellement, en baissant les talons; les bras s'écartent également en dressant les mains, la paume en dehors, pour chasser l'eau avec plus de force, pendant l'écart circulaire.

Les mouvements des bras et des jambes doivent être simultanés; les

pieds refoulent l'eau pendant que les mains la fendent, ils se rapprochent des lombes pendant que les bras s'écartent : Dans l'harmonie de ces deux mouvements consiste le moyen de nager.

L'instructeur fera encore observer aux élèves que la locomotion sera plus ou moins rapide, en raison du plus ou moins de simultanéité qu'il y aura dans les mouvements des bras et des jambes. Moins le corps offrira de résistance au fluide, plus la puissance de l'extension sera grande.

Trouver le moyen de satisfaire à ces conditions, bien simples du reste, est atteindre le but.

Corrélation des membres.

Le corps étant dans une position accroupie avant le départ, la corrélation des membres se produit comme suit :

1º — Les bras s'étendent avec force en avant, pendant que les jambes s'écartent vivement à droite et à gauche.

2º — Les bras restent un instant allongés et joints pendant que les jambes se rapprochent.

3º — Les bras s'écartent à droite et à gauche pour revenir au point du départ, en même temps que les talons reviennent près des lombes.

Natation artificielle.

Les premiers principes de la natation doivent être enseignés d'abord au gymnase ou dans une chambre.

On se servira d'un chevalet de natation.

A défaut de cet objet, on réunira deux cordes en forme de balançoire, espacées d'environ 0m 25 à 0m 30,

L'élève s'étendra sur le ventre, les bras et les jambes allongés, la tête relevée.

L'instructeur commandera :

Mouvements de natation.

Un .. deux .. trois.

Un. A ce commandement l'élève rapprochera les talons des lombes, les genoux écartés ; ramera les coudes au corps, les mains joints par les pouces.

Deux. Allonger simultanément les bras et les jambes, celles-ci écartées.

Trois. Réunir les jambes ; d'écrire lentement un arc de cercle de chaque main, la paume en dehors, les jambes tendus ; rapprocher les coudes au corps et les talons des lombes à la position primitive.

L'instructeur fera répéter plusieurs fois cet exercice, en continuant à faire décomposer les mouvements qui doivent être faits avec la même cadence.

Quelques leçons de ce genre, suffiront pour faire comprendre aux élèves tout le mécanisme de la natation. La bonté de cette méthode sera rapidement démontrée ; elle sera évidente par le succès que l'on obtiendra dès que les principes en seront appliqués dans l'eau.

Application des principes.

Les élèves ne seront aux bains qu'une heure et demi, au moins après un repas.

Dès que les élèves seront arrivés aux bains, et après qu'ils se seront reposés quelques minutes, le professeur donnera ordre de se déshabiller sans se presser.

Les élèves seront conduit au bord de l'eau par l'instructeur qui recommandera aux élèves de se plonger entièrement dans l'eau. Il donnera l'exemple en s'y précipitant vivement. Il leur fera remarquer qu'en agissant de la sorte ils évitent cette sensation désagréable que produit le contact de l'eau froide quand tout le corps n'est pas mouillé instanément, ainsi que les maux de tête, les congestions cérébrales, etc. qui peuvent se produire sans cette précaution.

L'instructeur fera répéter par chaque élève, les mouvements de la natation artificielle exécutée sur le chevalet, il le soutiendra par l'anneau de la ceinture, l'abandonnera de temps en temps à lui-même, et s'attachera particulièrement

à lui inspirer de la confiance en le soutenant en temps opportun.

Dès que l'élève parviendra à se soutenir seul, il essayera l'exécution des principes ci-après.

Nager en grenouille

(Nager en grenouille est synonyme de nager à la brasse, ou bien nager naturellement.)

L'élève se trouvant dans une position accroupie, les avant-bras en avant, les mains jointes, la paume en dessous, allonger vivement les bras en avant, écarter en même temps les jambes en arrière à droite et à gauche, les talons baissés ; il rapproche ensuite les jambes, redresse les mains la paume en dehors, leur fait d'écrire extérieurement un arc de cercle presque à fleur d'eau, et ramène les talons près des lombes. Il développe de nouveau et simultanément tous les membres comme précédemment et tient la tête relevée.

L'élève continue à exécuter ainsi les mouvements précédents, sans se hâter,

sans recommencer une extension avant que la précédente ne soit entièrement développée, c'est-à-dire quand l'impulsion est tout à fait achevée.

L'instructeur lui recommandera de respirer librement et de ne pas se fatiguer, surtout dans les commencements.

Dès que les élèves connaîtront celle-ci, ils apprendront les autres manières de nager en très peu de temps et sans le secours de l'instructeur, qui se bornera à leur en expliquer le mécanisme

Nager sur le dos.

La natation sur les dos s'emploie de préférence dans une eau obstruée d'herbes, de joncs etc ; parceque dans cette position le corps déplaçant un moindre volume d'eau, reste d'avantage à la surface et se trouve conséquemment moins exposé à s'embarrasser dans ces obstacles.

L'élève s'étendra sur le dos, les genoux légèrement ployés, la poitrine haute, les mains à côté des cuisses, la paume

en dessous, la tête dans l'eau jusqu'aux oreilles. En raidissant les jambes, une légère oscillation des mains, le fera surnager. En étendant les bras latéralement à droite et à gauche, il surnagera sans faire aucun mouvement : c'est ce que l'on nomme « faire la planche ».

Si l'élève veut nager sur le dos, il rapprochera les talons des lombes, sans trop élever les genoux, les pieds joints par les talons, redresser en même-temps les avant-bras sur les arrière-bras ; étendra ensuite et simultanément les bras et les jambes à la position primitive. Il continuera les mêmes mouvements, en ayant soin de tenir les doigts serrés, leur extrémité en haut, pour refouler l'eau avec plus de force.

En alternant cette manière de nager avec la natation ordinaire, le nageur pourra, sans se fatiguer, faire un trajet fort long. La natation sur le dos offre en outre l'immense avantage de permettre à l'élève de reposer successivement ses membres : Ainsi ses bras sont-ils fatigués, il les croise sur la poitrine ou bien sous la tête, en continuant le mouvement des jambes ;

veut-il reposer celles-ci, il les étend jointes ou croisées, et continue à faire agir les bras.

Il est bon d'observer que cette inaction d'une partie des membres ne ralentit que fort peu la locomotion, les membres inactifs prenant par cela même, une position qui offre au fluide moins de résistance qu'en fonctionnant.

Changer de direction

Pour changer de direction en nageant sur le dos, soit sur le ventre, il suffit de suspendre tout mouvement des membres du côté vers lequel on veut se diriger, en continuant à faire fonctionner ceux du côté opposé.

Plonger

Avant de plonger l'élève aura soin d'aspirer la plus grande quantité d'air possible, afin de pouvoir rester le plus

longtemps immergé, et chasser plus facilement, en revenant à la surface, l'eau qui aurait pu s'introduire dans ses narines.

Il étendra les bras au-dessus de la tête, les mains jointes ; courbera le haut du corps en avant dans la direction qu'il voudra suivre, contractera fortement le corps, afin de rompre l'équilibre, plongera aussitôt les bras et la tête dans l'eau, en ramenant les talons près des lombes. Dès qu'il sera entièrement renversé, il écartera vivement les jambes comme dans la natation ordinaire, refoulant ainsi l'eau de bas en haut. Pour accélérer la submersion les bras feront le même mouvement que dans la natation ordinaire.

Des sauts

Le saut doit, autant que possible, être précédé d'une course qui permette au nageur de se jeter assez loin du bord, afin de ne pas être exposé à

donner contre fond.

L'élève s'élance en courant, abandonnera le sol en fléchissant et se laisse tomber verticalement dans l'eau, les jambes tendues, les pieds croisés, les mains le long des cuisses, la tête légèrement en arrière.

On peut également sauter la tête la première ; dans ce cas on penche le haut du corps en avant, au moment d'abandonner le sol afin de lui donner la même position que pour plonger.

Pour revenir à la surface, on écarte les jambes aussitôt la chute effectuée, et l'on nage ensuite obliquement de bas en haut, par les moyens ordinaires.

Du tournant, tourbillon

ou entonnoir

Le tournant appelé aussi tourbillon ou entonnoir, est l'endroit le plus dangereux d'une rivière. C'est un tournoiement de l'eau en forme de spirale, quelquefois très large du haut et

toujours très resserré du bas : soit un cône renversé. Il est produit par des accidents de terrain, qui empêchent le cours naturel et regulier de l'eau, lui imprimant un mouvement circulaire et centripète de droite à gauche ou de gauche à droite, selon la première impulsion qui lui a été communiquée ; Ce mouvement de rotation augmente de vitesse à mesure que le spirale se resserre.

Il est essentiel que le nageur entraîné dans un tournant, tâche de conserver toute sa présence d'esprit : La force physique, l'habilité même dans la natation, ne sauraient le sauver si ses efforts étaient mal dirigés.

Il examinera rapidement sa situation, le côté vers lequel le mouvement de rotation a lieu, fera face de ce côté et employera aussitôt le moyen qu'en natation on appelle « la croupe. » Ce moyen consiste à porter alternativement de bas en haut, dans le sens du courant, un bras étendu en avant et audessus de la tête ; les pieds agissent comme dans la natation ordinaire, mais le corps est étendu sur le côté

afin de diminuer le volume de résistance.

S'il arrivait que le nageur éprouvât trop de résistance ou de difficulté pour revenir à la surface, ce serait une preuve qu'il aurait dépassé le milieu de la profondeur ; dès lors il épuiserait en vains efforts s'il continuait à employer ce moyen. Il plongera donc immédiatement vers le fond de la rivière, et là, se contractant fortement contre un des parois de l'entonnoir, il nagera horizontalement le plus loin possible avant de remonter à la surface, afin de se trouver hors du rayon superieur du tournant.

Transport d'un fardeau

Pour transporter un fardeau lorsque le trajet à parcourir n'est pas trop long, on nage sur le dos en élevant l'objets perpendiculairement audessus de la poitrine.

Si la course est longue on adapte le fardeau sur les épaules ou sur la tête et on nage en grenouille.

Secours à un noyé

Avant de porter secours à quelqu'un qui est en danger de se noyer, il est urgent de prendre quelques mesures de précaution, que je crois indispensables, particulièrement quand il s'agit de sauver un homme dans toute la force de l'âge viril.

Si on peut se faire tenir au moyen d'une corde passée autour du corps on se jette résolument et sans crainte au secours de celui qui se noie, et on le saisit par où on peut l'accrocher.

Si au contraire on n'a pu assurer sa propre existence par ce moyen, on s'arme d'un bâton, d'une perche; d'un morceau de bois, ou de tout autre objet assez long pour se trouver soi-même hors de portée de celui qui est en péril, si on parvient à lui faire saisir cet objet on le ramène à la remorque, avec la certitude qu'il ne lâchera pas prise, car l'instinct de la conservation ne se fait jamais plus vivement sentir que dans un moment

suprême, comme celui-là.

A défaut de corde, de bâton etc, on s'approche derrière celui qui se noie, pour le saisir à bras tendus sous les aisselles, on le serre fortement et on nage rapidement vers le bord, en le poussant devant soi. C'est le seul moyen de ne pas être victime de son dévouement.

S'il s'agit simplement d'un enfant, toutes ces précautions sont inutiles, car il reste toujours assez de force et de vigueur à un bon nageur, pour paralyser ses étreintes.

La ceinture de natation doit être en fort tissu de chanvre, d'environ $0^{m}.08$ de largeur, garnie de deux fortes boucles en fer étamé et d'un anneau du même métal, adaptés par des chapes en cuir.

La corde également en bon chanvre, d'environ $0^{m}.01$. de dyamètre, terminée par un double noeud qui l'empêche de glisser de l'anneau.

Observations.

Nous avons dit qu'en entrant dans l'eau, il faut s'y plonger entièrement pour éviter que le froid ne fasse refluer le sang vers la tête. Mais les extrémités inférieures doivent toujours être plongées les premières, et il est dangereux de donner, comme le disent les nageurs, des têtes, des plats-ventre etc : c'est-à-dire de se précipiter de manière que la tête ou le ventre frappent les premiers la surface liquide. Non seulement il peut arriver dans le premier cas, que la tête aille heurter contre quelque corps vulnérant; mais il paraît certain que la commotion peut déterminer des accidents graves ou même la mort subite sans que la tête ait reçu aucune blessure apparente. De même, lorsqu'on donne un plat-ventre, on s'expose à des contusions, à des déchirements de viscères abdominaux, à des blessures plus ou moins graves des organes externes.

Nous ajouterons qu'il faut éviter de

se livrer à l'exercice de la natation au milieu du jour, à cause du coup de soleil, auxquels ont est alors d'autant plus exposé que les parties sur lesquelles frappent ses rayons sont habituellement recouvertes par les vêtements et ont la peau tendre et plus fine.

Les individus chez lesquels la natation cause des crampes ne doivent jamais risquer de se baigner dans une eau où ils ne puissent pas prendre pied à volonté; car il peut arriver que la douleur les empêche de faire les mouvements nécessaires pour regagner le bord.

Il est bon de faire un peu d'exercice avant de se baigner : mais il faut éviter de s'échauffer, et surtout de se mettre en sueur. Il est reconnu, en effet que le bain pris après un repos prolongé est beaucoup plus débilitant; et d'un autre côté, si la transpiration était abondante lorsqu'on se plonge dans l'eau, il en résulterait presque infailliblement une funeste répercussion. Il est bon aussi de commencer par se rafraichir la tête, soit par immersion dans l'eau, soit

en la mouillant d'une manière quelconque, afin de prévenir la congestion cérébrale qui pourrait avoir lieu si la tête seule ne participait point au refroidissement général. Après avoir pris cette précaution, il faut se plonger tout entier dans l'eau. On doit y rester d'autant moins longtemps que l'on est d'une constitution plus irritable; et en général, il faut en sortir dès qu'un second frisson vient succéder à l'impression agréable dont le premier avait été suivi. Il faut s'essuyer promptement, se frotter avec force et vitesse, s'habiller et prendre un peu d'exercice : c'est alors que l'augmentation de la chaleur, de la contractibilité musculaire, de l'appétit et des forces digestives, prouve manifestement un effet tonique.

Personne n'ignore qu'il est dangereux de se baigner immédiatement après un repas : que presque toujours alors le travail de la digestion est arrêté, que la circulation et la respiration se troublent, que des congestions sanguines s'opèrent vers quelque organe important, et que souvent la mort a été la suite de cette imprudence.

Des médecins recommandables ont remarqué, qu'il faut éviter de se baigner après un temps d'orage, parcequ'on est plus exposé dans cette circonstance à contracter des fièvres.

S'il est vrai qu'il soit dangereux, comme on le dit communément, de se baigner durant la canicule, la raison qu'on puisse en donner, et je crois, que le soleil étant très-ardent à cette époque de l'année, il occasionne plus souvent, faute de précautions, des congestions cérébrales, des inflammations, et surtout l'espèce d'érysipèle que l'on appelle *Coup de soleil*.

— Fin. —

Table des matières.

Escrime à l'épée.

3e Partie.

Division des séries et Leçons.

Sabre (ou Contre-pointe).

Bâton et Canne-royale

Bâton.

Canne.

Natation